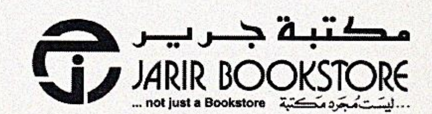
الشجاعة الإيجابية

تحرر من المخاوف التي تشلّ حركتك وتعوقك عن التقدّم

فيرا بيفر





الشجاعة الإيجابية


بسم الله الرحمن الرحيم

الشجاعة الإيجابية

تحرر من المخاوف
التي تشلّ حركتك
وتعوقك عن التقدّم

قـيرا بـيـفـر





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢	١	+٩٦٦
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٦

positively **fearless**

Breaking free of the fears that hold you back

VERA PEIFFER





Thorsons



المحتويات

المقدمة

لقد فتح الباب الثقيل الذى يؤدى إلى سرداب الجامعة وأشار للآخرين ليتبعوه ثم أضاء البطارية أمامه لينير المر الضيق شديد الانحدار الذى يؤدى إلى القبو الموجود تحت المبنى الرئيسى .

لقد كانوا خمسة : أربعة أعضاء بإحدى الجمعيات الطلابية ، حيث كان يمكن التعرف عليهم من خلال القبعات والأشرطة التى يرتدونها ، وكان هناك شخص آخر أسود الشعر يدعى " ريتشارد " وكان يتمنى الانضمام معهم إلى هذه الجمعية .

إنهم لم يخبروه إلى أين يأخذونه ، ولقد علم دون أن يخبره أحد أنه من المفضل ألا يسأل ، فسوف يكون ذلك دليلاً على قلقه ، لقد كان قلقا بالفعل ، لذلك اتبع الطالب الذى يسير أمامه دون أن ينبس أحد ببنت شفة .

لقد كان " ريتشارد " هو الثانى فى الصف الذى يضمهم ، وكان يتبعه ثلاثة آخرون ، لذا شعر وكأنه سجين ، على الرغم من معرفته أنه لا يوجد من يجبره على فعل ذلك . لم يكن الطلاب من خلفه هم من يدفعونه ، ولكن كبرياءه هو ما أرغمه على الاستمرار ، فإذا ما تراجع الآن فسوف يهدر ماء وجهه ، كما سيعتبره الآخرون جباناً ، وسوف يكون محط سخرية جميع طلبة الكلية ، لذا قرر أن يتمالك نفسه ويخوض التجربة للنهاية .

ولقد وصلوا إلى أسفل حيث قادهم ذلك إلى سرداب به أدوات ومواد مختلفة تستخدمها الجامعة فى أعمال الصيانة ، لقد كان الجو شديد البرودة وشعر " ريتشارد " بالبرد يتسلل من الأرض الحجرية التى يقف عليها ليتخطى حذاءه

ويصل إلى ساقيه ، ولاحظ أنه من المستحيل أن يسمع أى صوت من الأدوار العليا حيث لم يكن هناك غير صدى خُطا أقدامهم وهم يسيرون نحو باب آخر .

أخرج الطالب الذى يمسك بالبطارية مفتاحاً آخر وفتح الباب ، ولكن قبل أن يفتحه اتجه نحو " ريتشارد " ووجَّه البطارية نحوه وقال بصوت حازم : " مهمتك هى البقاء فى الغرفة خلف هذا الباب لمدة ساعة . وبمجرد دخولك الغرفة سوف أغلق الباب من خلفك ، وسنعود لاصطحابك بعد ساعة " ، ضحك أحد الطلاب الآخرين وأضاف ساخراً : " إلا إذا نسينا ..." ولقد شعر " ريتشارد " بغصة فى حلقه وبتسارع نبضات قلبه .

فتح الطالب الباب بالقدر الذى يسمح لـ " ريتشارد " لكى يتسلل عبره إلى الغرفة مع إبعاد البطارية بعيداً عن الباب حتى لا يتمكن " ريتشارد " من رؤية ما بالداخل . وبمجرد دخوله تم غلق الباب بالمفتاح ، ولقد سمع صوتاً من خلف الباب يقول : " استمتع بوقتك " ، ثم صوت خطوات ، ثم لا شيء .

وبعد ذلك لم يكن هناك سوى السكون والظلام الحالك . فوقف " ريتشارد " ثابتاً ، ولم يستطع سماع أى شيء سوى أنفاسه ، ولقد التصق بالباب منتظراً ، وهو يأمل أن تعتاد عيناه على الظلام حتى يستطيع رؤية المكان . لم يكن يعرف مساحة الغرفة أو شكلها أو حتى ما بها . وحدق كثيراً فى الظلام وانتظر حتى اتسعت حدقتاه ، ثم أدار رأسه ببطء يميناً ويساراً أملاً فى تتبع أى شيء ، ولكنه لم يستطع رؤية أى شيء . لقد ظن للحظة أنه فقد بصره وبدأ يشعر بالرعب يتسلل إليه ، وبدأ جسده يرتعش وقلبه يضطرب ، كما لاحظ فجأة أن يديه أصبحتا باردتين .

وبدأ ينزلق ببطء ليجلس بينما ظهره ملتصق بشدة بالباب حتى جلس على الأرض الحجرية وشعر ببرودتها وسكن للحظة ليستمع إلى الظلام . وكان الهواء البارد يلفح وجهه ، وبدأ ريتشارد فى الإنصات حتى يستمع إلى ما حوله وهو جالس فى هدوء . حيث أخافه صوت أنفاسه السريعة . ماذا لو كانت هناك فئران فى الغرفة أو أى حيوانات أو حشرات أخرى ؟ فلقد كانت الكلية مليئة

بهما والجميع يعلم ذلك . فبدأ يرتعد مرة أخرى . لقد كان يحتضن ركبتيه ليشعر ببعض الدفء ، وكان يعلم أن مفاصل أصابعه قد تحولت إلى اللون الأبيض نتيجة لما يشعر به من توتر . وبدأ البرد يتسلل من الأرض إلى عظامه ، لذا أدرك أنه لن يستطيع البقاء جالساً لمدة طويلة .

وحاول إبعاد فكرة وجود فئران عن ذهنه ، ولكنه لم ينجح فى ذلك ، فقد أصبح الخوف فى حد ذاته شيئاً لا يمكنه السيطرة عليه . إن قلقه جعل رأسه يدور ، كما أن عدم استطاعته رؤية ما حوله جعله يشعر بالعجز وشعر بالعرق البارد وهو يتساقط من جبهته . وقرر الوقوف مرة أخرى لإبعاد جسده عن الأرض حيث توجد الفئران ـ إذا كانت موجودة بالفعل ـ ولقد صعد ببطء وظهره ملتصق بالباب ومازال يرتعد ويستمع ويحدق إلى الأرض التى لا يستطيع رؤيتها . وتساءل داخل نفسه : كم مر عليه من الوقت هنا ؟ لم يكن معه ساعته فلقد جعلوه يتركها فى غرفته عندما ذهبوا لاصطحابه . ولكنه لم يكن ليستطيع رؤية الوقت فى هذا الظلام الدامس على أية حال ...

وبدأ يفكر بالمنطق . إن عليه فقط أن يبقى هنا لمدة ساعة ، فى الواقع أقل من ساعة لأن هناك بعض الوقت قد مر منذ دخوله الغرفة . كل ما عليه الآن هو أن يظل واقفاً بجوار الباب ويعد الدقائق المتبقية حتى ينتهى الوقت ويحضرون لإخراجه ، إذا لم ينسوا ذلك . وإذا نسوا فقد يموت هنا ، فحتى إذا صرخ فلن يستطيع أحد سماعه . ربما يكون هناك هيكل عظمى فى مكان ما بالغرفة لشخص ما قد نسوه هنا من قبل . لقد كانت هذه الفكرة المفاجئة شديدة القوة ، حتى إنها جعلته يقرر عدم التحرك من مكانه حتى لا يلمس أى شيء حى أو ميت قد يكون موجوداً بالغرفة .

لقد شعر وكأنه يقف هنا منذ دهر ، إن ساقيه منهكتان من التعب إلا أنهما متجمدتان فى مكانهما ، وذراعاه يحتضنان كتفيه . ولم يستطع التوقف عن التفكير فى الفئران حتى كاد قلبه يتوقف ، فهناك صوت يأتى من جهة

الشمال ، أو أنه على الأقل **يعتقد** أن هناك صوتاً . لقد توقف عن التنفس وفى نفس الوقت أدار رأسه ببطء فى الاتجاه الذى ينبعث منه الصوت .

وانتبهت جميع حواسه حتى استطاع أن يشعر بكل عضلة ونسيج فى جسمه يتصلب وأنفاسه تسرع وكأنه كان يجرى . لقد كان متجمداً فى مكانه من الخوف ، ماذا لو أن فأراً يزحف على ساقيه ببطء ؟ فالفئران ذكية والجميع يعرف ذلك ، كما أنها تستطيع الرؤية فى الظلام . وخطر على ذهنه فجأة جميع القصص التى قرأها وسمعها عن الفئران التى تهاجم الناس وتتسلل على سيقانهم وتقرض أجزاء من أجسامهم بأسنانها التى تشبه الشفرات الحادة ... ولقد صرخ صرخة مكتومة عند تفكيره بذلك .

وفجأة ظهر صوت آخر ، ولكن هذه المرة أتى الصوت من أقصى اليمين . فقد كان الفأر يتحرك ، بل الأسوأ من ذلك ، ربما يكون هناك العديد منها . لقد كان " ريتشارد " يلهث . إنها تعيش فى مستعمرات ، إليس كذلك ؟ وعندئذ شعر بقشعريرة تسرى فى جسده بأكمله .

وعلى الرغم من عدم قدرته على فعل أى شيء ، إلا أنه لم يجرؤ على أن يغمض عينيه ، وكان يحاول جاهداً أن يسمع أى صوت آخر حتى يعرف سرعة تقدمها . لقد كان ظهره يؤلمه من شدة ضغطه على الباب ، ولكنه لم يستطع أن يبتعد عنه ، فالباب كان النقطة الوحيدة التى يمكنه الارتكاز عليها ، ولقد فضل تحمُّل الألم الذى يسرى فى عموده الفقرى بدلاً من التخلى عن علامته المميزة . وبدأ وجهه يتصبب عرقاً ليبلل قميصه ، فلقد كانت الفئران تقترب منه بسرعة ، إنها حيوانات سريعة وشريرة إذا ما حاول أحد مهاجمة منطقة نفوذها . **إنه هنا** ! لقد صعد داخل البنطلون ولقد شعر به فعلاً ، وبشكل تلقائى أخذ يركل ساقه إلى الأمام وكأنه يحاول التخلص من شخص يهاجمه . ولقد قال فى قرارة نفسه : " قد يجعلها ذلك أكثر عدوانية ." ولكنه لا يستطيع إيقاف نفسه . فلقد كانت ساقه تركل وتركل بجنون دون أن يستطيع السيطرة عليها ، وكأنها لم تعد

جزءاً من جسمه بل كانت شيئاً مستقلاً بذاته ، وكانت تركل مهاجميه غير المرئيين .

لقد ضغط على الباب وظل يبكى عندما فتح الباب ، ووقع على ظهره خارج الغرفة فى الضوء . إنه لم يسمعهم وهم يعودون ويفتحون الباب . ووضع يديه على عينيه لتجنب الضوء المفاجئ ، وكذلك لأنه لا يريدهم أن يروه وهو يبكى . ثم تنفس بعمق فى محاولة لتجميع شتات نفسه ، وأخيراً حرك يده من على عينيه . وبينما ينظر لأعلى لاحظ أن جميع الطلبة يحملون بطاريات الآن ، ثم أخذ يفرك عينيه وينفض الغبار عن ملابسه ليخفى إحراجه .

والآن حدث شيء غريب . لقد دخل الطلبة واحداً تلو الآخر إلى الغرفة التى أمضى فيها الساعة المرعبة الماضية وأضاءوها بالبطاريات . يستطيع ريتشارد الآن رؤية الغرفة التى كانت صغيرة جداً وبدون نوافذ وذات أرض حجرية وجدران وسقف حجرى ، كما استطاع رؤية شيء آخر ـ لقد كانت الغرفة **خالية تماما** .

إن أى شخص يعانى من الخوف الشديد سوف يدرك من خلال هذه القصة ذلك الشعور الجسدى والنفسى الذى يساورك عندما تشارك (أو حتى تفكر فقط) فى الأشياء أو المواقف المخيفة . فبمجرد أن يسجل العقل أولى علامات الخطر فإن سرعته تتضاعف ، وتزداد سرعة نبضات قلبك ، وتتصبب عرقاً ، ثم تشعر بالفزع ، وكل ما يمكنك عمله فى هذه اللحظة هو أن تجرى بعيداً بأقصى سرعة ممكنة .

يمكن أن نتعاطف جميعاً مع رد الفعل من هذا النوع عندما يجد المرء نفسه وجهاً لوجه مع شيء يُفزعه . فإننا فى هذا الموقف نتفهم الخوف ونعتبره طبيعياً . أما بالنسبة لحالات الخوف المرضى فإن الأشياء أو المواقف المؤدية للخوف يتم رؤيتها عامة على أنها أشياء غير ضارة . فقد يشعر المرضى بالرهاب بالرعب الشديد عندما يرون عصفوراً على الرصيف ، أو عندما يُطلب منهم الدخول إلى المصعد . إن خوفهم لا يعنى شيئاً بالنسبة لنا ونراه غير منطقى .

فيما يلى تعريف الخوف فى قاموس " لونجمان " لعلم النفس والعلاج النفسى :

" الخوف " هو شعور قوى يظهر عند الإحساس بوجود خطر ، ويشمل الشعور بالتوتر والدافع القوى للهرب ، وردود الأفعال الفسيولوجية مثل سرعة نبضات القلب ، وشد فى العضلات ، وبوجه عام ، حركة الكائن واندفاعه إما للهرب أو للدفاع عن نفسه . إن الخوف لا يظهر فقط عند وجود الخطر المباشر ، أو المواقف التى تمثل هذا الخطر .

ويوجد الخوف فى حياتنا اليومية بشكل أو بآخر . فعندما نشعر بالقلق من الاجتماع الذى علينا حضوره بعد الظهر ، فإننا نخاف مما قد يحدث به ، وعندما نشعر بالتوجس والترقب عندما نعد الطعام لحفل عشاء هذا المساء فإننا نشعر ببعض الخوف البسيط . وأيًّا كان مستوى الخوف فإنه دائماً ما يكون مصحوباً بتوقع حدوث خطأ ما ، وبمعنى آخر فإن الخوف يدعو للتفكير فى حدوث الكوارث .

إن الخوف قوة تقيد المرء ، وقد يكون لها تأثير كبير فى حياتنا . حيث تمنعنا عمَّا نرغبه ، كما تجبرنا على ما لا نرغبه ، كما تعوق تقدمنا وتمنعنا من تطوير إمكانياتنا .

والخوف يملأ حياتنا بمستويات شعورية معينة ، وهو يتراوح ما بين التخوف البسيط وحتى الرهاب ونوبات القلق الشديدة . وغالباً ما نشعر بالحيرة لعدم معرفتنا ما يجب علينا عمله ؛ لأنه يبدو شيئاً لا يدركه العقل ؛ وبالتالى لا يمكن تخيله . وبالنسبة للعديد من الناس فإن الخوف يُعد شيئاً بداخلهم إلا أنه خارج نطاق سيطرتهم .

ويتعامل هذا الكتاب مع العوامل الإيجابية والسلبية للخوف ويفسر من أين يأتى الشعور به ، كما سوف تكتشف الصلة بين الأعراض الذهنية والجسمانية للخوف ، وكيف تبدأ ، وكيف تتحول إلى مشكلة مزمنة . وسواء كان رد فعل

الفرد بالخوف من أى موقف يعتمد على عدة عوامل مثل حالته الذهنية أو الصحية الحالية أو ما يحبه أو يكرهه ، فإن هناك عوامل أخرى يمكن أن تكون مؤثرة مثل الأسرة أو العمل .

حيث يمكن لأى شيء أو موقف أن يؤدى إلى الشعور بالقلق ، وكلما كان هذا الشيء غامضاً زادت صعوبة حل هذه المشكلة .

ويتناول هذا الكتاب العوامل الأساسية التى تسبب الخوف ، ولكن علاوة على كل هذه التفسيرات النظرية ، فسوف تجد بعض الطرق المستخدمة فى العلاج النفسى وبرامج مساعدة النفس التى تُمكن الفرد من التعامل مع الخوف والتغلب عليه . وفى الحالات التى يكون فيها الخوف بسيطاً ، فإنه يمكن محاربته بطرق مثل : الاسترخاء ، أو التخفيف من شدة الحساسية ، أو التخيل . إن كل الطرق المقدمة فى هذا الكتاب تقريباً تُعد طرقاً مناسبة - مثل برامج مساعدة النفس التى يمكنك تطبيقها فى المنزل - وعند استخدامها باستمرار لعدة أسابيع سوف تثبت هذه التقنيات نجاحها . أما فى الحالات التى يظهر فيها الخوف الحاد أو غير المنطقى ولا يمكن التعامل معه بدون مساعدة خارجية ، فإن العلاج من خلال متخصص قد يساعد فى حل مشكلة الخوف .

والرسالة الأساسية فى هذا الكتاب هى أنك لست بحاجة إلى حياة ملؤها الخوف . إن عدم قدرتك على رؤية الحل لا يعنى عدم وجود حلول . ويعرض هذا الكتاب طرقاً للتخلص من الخوف والتى تمكنك من الحياة بطريقة أكثر حرية وثراء ، وأن تكون لديك الثقة فى إمكانياتك . هناك الكثير ممن قاموا بذلك ، وحتى إذا لم يكن هناك سوى شخص واحد فقط استطاع ذلك ، فبإمكانك أنت أيضاً أن تقوم به .



الجزء الأول

طبيعة الخوف

١ الأسباب والنتائج

سوف نتعرف فى هذا الفصل على الطرق المختلفة التى ينمو بها الخوف وكيفية تأثيره علينا بمجرد أن يظهر بشكل تام .

وتتكون بعض المخاوف فى أثناء النمو ، وكثيراً ما تختفى عندما نكبر ، والبعض الآخر يتولد نتيجة لحوادث خطيرة ، أو من خلال التعرض لظروف اجتماعية غير سارة ، كما أن التغيير يعد أحد العوامل التى ينتج عنها الشعور بالخوف ، فدائماً ما يخلق التغيير قدراً معيناً من الاضطراب النفسى ، وذلك سواء كان التغيير إيجابياً أو سلبياً . قد تتسبب فى العمل فى التوتر مثل ذلك الذى يسببه حادث سيارة !

وبمجرد أن يتم تسجيل الخوف فى أذهاننا لأول مرة فسوف يكون جزءاً من تجاربنا الشعورية ، وإذا تخيلنا أن ذاكرتنا مصنوعة من مادة لينة قابلة للتشكيل ، فإن أية تجربة نمر بها سوف تترك أثراً فى هذه المادة ، يشبه الأخدود ، وإذا ارتبط حدث معين بشعور قوى ، مثل الخوف ، فسوف يكون الأثر أكثر عمقاً على هذه المادة ، وكلما كثرت الأحداث المسببة للخوف ازداد عمق الأثر ، وسوف يزداد تأثر العقل به كلما ازدادت توابع تلك الأحداث . والنتيجة هنا هى أننا نبدأ بالاستجابة تلقائياً بالخوف كلما حدث نفس الشيء .

إن للخوف تأثيراً قوياً على الجسم والعقل ، فهو يؤدى إلى حدوث تغيرات فى الجسم يلاحظها أى شخص حتى إن كان غير متخصص . فقد يمكننا

ملاحظة توتر أو اضطراب شخص ما من شحوب لونه ، أو تجمده فى مكانه ، حين شعر بالخوف . ولكن الأهم من هذه الاستجابات الخارجية هو ما يحدث داخل الجسم : فهناك تغيرات كيميائية تحدث فى الجسم والتى قد تؤدى - فى الحالات الخطرة - إلى اختلال توازن الجسم للدرجة التى قد تؤدى بدورها إلى الإصابة بمرض جسمانى إذا ما تعرض المرء للخوف بانتظام .

ولكن دعونا أولاً نلقى نظرة على الخوف بشكل عام ، وعلى سماته الأساسية وكيف يمكن أن تتحول هذه السمات إلى شيء ضار ؟

الخوف الإيجابى والسلبى

إن الخوف هو استجابة شعورية تعمل كإشارة تحذير عندما نكون فى موقف ندرك أنه خطير . ويُعد ذلك جيداً مادام هذا الموقف خطراً ، أو يهدد حياتنا وصحتنا بالفعل ، كما أنه مفيد ومنقذ للحياة أن تبتعد عن حافة منحدر عند هبوب رياح قوية ، وكما هو أمر جيد كذلك ، فإن عليك أن تبتعد عن طريق كلب ضخم يحاول مهاجمتك ، كما أنه يبدو منطقياً أن تبادر بالجرى إذا تعرض منزلك للحريق . فى جميع هذه الحالات فإن الخوف هو دافع إيجابى ووقائى يحثك على الهرب لإبعاد نفسك عن المواقف الخطرة .

وتبدأ هذه الآلية الغريزية منذ الصغر ، ولقد اتضح ذلك فى تجربة أجريت على أطفال فور تعلمهم الحبو ، والذين تُركوا ليتحركوا بحرية على سطح يبدو وكأن به هوة فى المنتصف ، وعلى الرغم من تغطية هذه الهوة بلوح قوى من الزجاج ، إلا أنه لم يجرؤ أحد من هؤلاء الأطفال على التقدم نحوها . وبالمثل فإن معظم الأطفال يرهبون الحيوانات التى بنفس أحجامهم أو أكبر منها ، كما أنهم لا يقتربون منها حتى يتم تشجيعهم من قبل الكبار الذين يحاولون دائماً التوضيح أن هذه الحيوانات غير مؤذية أو ضارة .

إن الشعور بالخوف يكون إيجابياً عندما يمنعنا من الاقتراب من الأذى على المستوى المادى ، ولكننا لا نتعرض لمواقف خطرة كثيرة فى حياتنا اليومية .

فبينما كان الإنسان يتعرض للخطر منذ آلاف السنين من الحيوانات المفترسة والمناخ شديد الاضطراب ، والكثير من المخاطر الخارجية ، فإننا الآن نعيش حياة سهلة حيث إن جميع ضروريات الحياة متاحة . كما أن أكثر الحيوانات - التى يمكن أن نلقاها - شراسة هو قط الجيران ! بالإضافة إلى أن الدواء والعناية الصحية الحديثة تطيل أعمارنا أضعاف ما كان يتمنى أن يصل إليه الإنسان فى العصر الحجرى - ومع ذلك فمازال الخوف موجوداً .

إن الأمر يبدو كأن العصر الحديث يفرض علينا نوعاً مختلفاً من الخوف ، وهو الخوف الذى يريد حمايتنا من المخاطر **العاطفية** ، مثل الشعور بعدم القيمة ، أو بأنك شخص غير محبوب أو غير مرغوب فيه . وعندما تشعر بالخطر على حياتك فإنه لا يكون هناك وقت للقلق على مثل هذه الأشياء - فمعدل الانتحار هو أقل ما يمكن فى أوقات الحروب . وعندما نشعر بالأمان على احتياجاتنا المادية يبدو أن ذلك يسمح لنا بأن نهتم بمواقف وأشياء أقل أهمية . فى الواقع إننا عندما ننظر إلى الخوف الذى نعانى منه اليوم يمكننا أن نرى أنها أشياء قد تحدث لنا أكثر منها أشياء حادثة لنا الآن بالفعل . فنحن نشغل أذهاننا بأحداث مستقبلية فى خيالنا مثل " ماذا لو أفلست ؟ " ، أو " ماذا لو طُلب منى التحدث فى المؤتمر غداً ؟ " ، أو " ماذا لو رفضنى الشخص الذى أشعر نحوه بالإعجاب ؟ " إن مثل هذه التخيلات الذهنية السلبية تُعرف عادة بالقلق ، وهى ما تجعلنا نفتقد الاستمتاع بما نتمتع الآن ، لأننا مشغولون بالغد دائماً .

وفى هذه النقطة فإن الخوف يفقد صفته الإيجابية ويتحول إلى قوة سلبية . فمادمت تستخدم خوفك على أنه علامة وتعمل على تحديد الصعوبات ، فإن الخوف بذلك يحتفظ بدوره الإيجابى . فإذا كنت قلقاً بشأن موقفك المادى ، وكنتيجة لذلك التقيت مدير البنك لمناقشة الأمر ، فإن ذلك يعد طريقة بناءة للتعامل مع الخوف ، وسوف تؤدى إلى حل المشكلة التى سببت الخوف . أما إذا سمحت للأمور بالخروج على السيطرة وذلك بالتصرف بسلبية وتجنب مواجهة المشكلة فسوف يزداد الخوف عن الحد الطبيعى . على سبيل المثال : عند

التعرض لبعض المشاكل المادية قد يتخذ الشخص القلق السلبى قراراً بعدم النظر فى كشف الحساب ، أو أيّة خطابات تأتى من البنك بعد ذلك على أمل أن تختفى المشكلة من تلقاء نفسها .

هناك مَنْ يستطيعون استخدام خوفهم بشكل مبدع لتحقيق أهدافهم ، فهم يستخدمون شعورهم بالقلق ليدفعهم إلى تحقيق أشياء جديدة لمساعدتهم على تركيز أذهانهم وزيادة وعيهم بالفرص الجديدة ، أى أن الخوف يعمل كقوة دافعة . وبهذه الطريقة يتم تحويل القوة الناتجة عن القلق إلى طرق إيجابية ، والتى تقضى على الخوف نهائياً .

أما الأشخاص القلقون السلبيون فإنهم يرفضون التعامل مع مشاكلهم ، وكل ما يفعلونه هو الجلوس والمعاناة والشعور بالخوف مما قد يحدث ، وهذا هو الخوف السلبى ؛ ولأنهم لا يحاولون حل مشاكلهم وإنهاء مخاوفهم ، فإن الخوف يظل عالقاً بذهن هؤلاء الأشخاص حتى يبدءوا فى تحديد مشاكلهم وحلها . فإذا ما قمت بالتأجيل وبقيت سلبياً فإنك تُعرِّض نفسك إلى مزيد من الخوف والقلق والعديد من الأعراض الجانبية الخطيرة .

وكما سوف نرى فى الفصل التالى ، فإن تجربة الخوف تؤثر فينا من الناحية البدنية ، حيث يتم إفراز هرمون " الأدرينالين " ويتحرر السكر فى تيار الدم ، وكل ذلك يحفز الجسم للعمل . وهذه الاستجابة تناسب الإنسان البدائى حيث كانت هناك حاجة لمزيد من الطاقة إما للجرى بأقصى سرعة ، أو للمحاربة بشراسة لكى يدافع عن حياته ، أما اليوم فإن هذه الاستجابات لا تناسب الإنسان المعاصر فكثيراً ما نكون غير قادرين على استخدام هذه الطاقة الزائدة التى تمنح تلقائياً للجسم . وهذا يعنى أن الطاقة تدور بالداخل ، وتؤدى إلى زيادة فى نبضات القلب وتدفق الأفكار مما يؤدى إلى الشعور بعدم الراحة الذهنية والبدنية وهو ما يعرف بالتوتر .

فعندما يتعرض شخص ما إلى مواقف تصيبه بالتوتر بشكل منتظم ، ولا يستطيع ، أو لا يريد حل هذه المشاكل فإن الجسم يكون معرضاً إلى حمل زائد من

هرمون " الأدرينالين " مما ينتج عنه خلل فى كيميائيات الجسم . ولقد ثبتت صحة هذه العلاقة بين المرض والتوتر عن طريق دراسات تم إجراؤها فى " أمريكا " . حيث قام كل من " جانيس " ، و " رونالد كيكولت جلاسر " بجامعة " أوهايو " بعمل بعض البحوث الرائدة لدراسة مدى تأثير العوامل النفسية فى الجهاز المناعى . فوجدا أنه فى أثناء فترات التوتر يفرز الجسم كميات هائلة من مادة دهنية تُسمى " كورتيزول " . وتلك المادة تمنع عمل خلايا " ماكروفيج " التى تعد جزءاً رئيسياً فى جهازنا المناعى ـ حيث تلتهم بقايا الخلايا الميتة فى الدم وتحفز بقية أجهزة الدفاع مثل خلايا (تى) عندما تتشابك مع فيروس ، أو بكتريا ، أو أى كائن غريب . وإذا ما تم تعطيل عملهما فهذا يعنى عدم مقاومة الجسم للإصابة بالأمراض ، وعندما يضعف الجهاز المناعى فهذا يعنى أنك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الشائعة مثل الأنفلونزا أو ميكروبات المعدة ، أما إذا كنت فى حالة مستقرة شعورياً فسوف يقل احتمال تعرضك للإصابة بهذه الأمراض .

وهناك عامل آخر يجعل الخوف قوة سلبية ويتمثل فى قدرته على التسبب فى اضطراب توازنك العاطفى مما يؤدى إلى جعلك لا تستطيع العمل بشكل جيد ، فقد تشعر بالحيرة والتوتر ، كما قد تجد صعوبة فى اتخاذ القرارات . وقد تشعر بالعدوانية أو الميل للبكاء أو عدم القدرة على السيطرة على مشاعرك . وفى الحالات الحادة قد يؤدى ذلك إلى الانهيار العصبى .

إذا كنت تشعر بالخوف كثيراً أو لفترات طويلة فسوف يصبح الخوف شيئاً سلبياً ويحتاج إلى التعامل معه وعلاجه . وكلما واجهت مشاكل حياتك بصراحة وتفتح ، قلَّ شعورك بالخوف عند ظهور مشاكل أخرى ، وكلما خضت تجربة حل المشاكل أصبحت أقل عرضة للشعور بالخوف ، وهناك دائماً طرق للتخلص من المشاكل حتى إذا كانت هذه المشاكل هى الخوف المرضى أو الرهاب . وسوف تجد الكثير من طرق علاج المخاوف فى الفصل الثالث من هذا الكتاب .

الخوف الفطرى والمكتسب

لقد أكد " سيجموند فرويد " أن هناك ظواهر أو أشياء معينة ، مثل الثعابين ، تتسبب فى الشعور بالقلق لدى معظم البشر ، لذلك أطلق على هذا النوع من المخاوف " رهاب عام " . ولقد وضع الرهاب العام فى مقابل " الرهاب الخاص " الذى يشمل الأشياء التى لا تتسبب عادة فى الشعور بالخوف مثل القطط .

دعونا نفترض أن " فرويد " محق فى نظريته وأن هناك مخاوف غريزية وجدت بداخلنا منذ لحظة الولادة ، وأن هناك مخاوف نكتسبها فى أوقات أخرى من حياتنا . وذلك يعنى أن هناك مخاوف طبيعية ؛ لأنها ولدت معنا بينما المخاوف الأخرى شاذة لأنها ليست جزءاً من تكويننا البيولوجى ، ولعل هذا هو السبب فى أن العديد من الناس لا يسعون لطلب المساعدة للتخلص من هذه المخاوف غير المنطقية التى يعانون منها ، وذلك ببساطة لأنهم يشعرون بتفاهة خوفهم من أشياء لا يخاف منها أحد !

إن الناس يترددون كثيراً قبل طلب مساعدة المختصين للتخلص من مخاوفهم الخاصة ؛ وذلك لأن الشعور بهذا الخوف لأول مرة كان فى سياق منطقى . على سبيل المثال : فإن شريك حياتك ينتقدك باستمرار لذا فإنك تشعر بالخوف من تجربة أشياء جديدة ، أو أن البعض يصدمون سيارتك من الخلف مما تسبب فى حدوث صدمة لك ، أو إذا تشبث كلب بك ونبح عليك بشراسة مما جعلك تشعر بالرعب ، أو أن والديك يبالغان فيما يطالبانك به مما جعلك تصبح شخصاً يسعى للمثالية وتخاف من الفشل .

إن جميع هذه المواقف سوف تولد عندك درجة من عدم الراحة والخوف عند حدوثها لأول مرة . وعادة ما تكون الحوادث مثل اصطدام السيارة أو مواجهة كلب شرس قد حدثت لمرة واحدة ، أما شريك الحياة الذى ينتقدك باستمرار ، أو الوالد الذى يبالغ فى طلباته فهى مواقف مستمرة ، وإن استمر وقوعك تحت نفوذ مثل هؤلاء فإنك عرضة لتأثيرهم ، وبالتالى للمناخ المولد للتوتر . إن ذلك يعد أمراً مهماً بالطبع إذا كنا نتساءل عن استمرارية الخوف بعد مرور الحدث الأساسى ،

فبالنسبة للأحداث ذات الصدمة المفاجئة مثل حادث السيارة أو الكلب ، فسوف يعتمد ذلك على حالتك الذهنية والظروف المصاحبة لذلك . فإذا كانت مشاعرك وحياتك متوازنة عند حدوث هذه الصدمة فالاحتمالات المتوقعة هى أنك سوف تشعر بالخوف فى المواقف المشابهة لمدة معينة ، ولكن مع مرور الوقت سوف يتقلص الخوف حتى يعود لمستواه الطبيعى . وفى هذه الحالة سوف تظل تشعر بحذر بسيط عند رؤيتك لكلب ، أو أن تقوم بفحص المرآة الخلفية للسيارة أكثر مما كنت معتاداً عليه فى الماضى ولكنك لن تعانى من نفس أعراض الخوف الجسمانية التى كنت تعانى منها فيما مضى ، وبمجرد تقلص الخوف إلى هذا المستوى ، فإنه يمكننا تقبله ببساطة لأننا الآن نصفه على أنه " شعور طبيعى بالحذر " والذى يمكننا تقبله كتجربة تعليمية .

ولكن الأمور تختلف عندما تكون مشاعرنا محبطة عند حدوث الصدمة ، فإننا نكون عندئذ أكثر ضعفاً ؛ وبالتالى يزداد احتمال شعورنا بخطورة وجسامة الحدث . كما سوف يتطلب الأمر المزيد من الوقت للتغلب على الصدمة ، وقد تكون عرضة للإصابة برد فعل مرضى كنتيجة لذلك ، وقد يعنى ذلك تجنب قيادة السيارة أو تحاشى جميع الكلاب . إننا نقوم بعمل ذلك مبدئياً لمساعدة أنفسنا على الشفاء من الصدمة ، إلا أن استراتيجية التجنب هذه تصبح عادة ؛ ولأننا نتجنب مثل هذا الموقف لفترة من الزمن فإننا نصبح أكثر خوفاً منه . لذلك فإن مدرب ركوب الخيل دائماً ما يطلب منك العودة لامتطاء الحصان مباشرة عندما تقع ، وبهذه الطريقة لا يكون لديك الوقت لتنمية أسلوب التجنب .

أما إذا كان خوفك قد بدأ بسبب طريقة يعاملك بها شخص ما ، فهنا تكون الأمور أكثر تعقيداً ، خاصة إذا كنت تقضى معه كثيراً من الوقت ، وعلى سبيل المثال : إذا كان هناك شخص ما يبالغ فى انتقادك وتتعرض لذلك يومياً ، فإن ذلك يكون له نفس تأثير غسيل المخ ـ كما أنك تعتاد عليه . وقبل ذلك فإنك تمر بمرحلة الاستياء من هذا النقد المستمر ، ولكن لأنك لا تستطيع العيش مع الشعور بالضيق طوال الوقت فإنك تستسلم له ، وينتهى الأمر بتصديقك لما يقوله عنك ،

على الأقل فى عقلك الباطن . وقد تهاجم هذا الاتهام بعقلك الواعى ، ولكن دون وعى منك يبدأ الشك فى التسلل إليك . فتقول لنفسك : " لا يوجد دخان بلا نار ! " . وفى المرة التالية تضبط نفسك فى أثناء ارتكابك لخطأ ما فتقول : " لقد كان الشخص الآخر محقاً ! " وبذلك تهتز ثقتك بنفسك ، وفى المرة التالية التى تواجه فيها بمهمة غير عادية فإنك تطلب من غيرك القيام بها ... وكنتيجة لذلك فإنك لا تحاول تجربة أشياء جديدة ، وتصبح أقل كفاءة ، وأكثر خوفاً ، وتبدأ فى رؤية نفسك كشخص عديم الفائدة . وعند هذه اللحظة فإنك عادة ما تفقد القدرة على رؤية السبب فى حدوث هذا الانهيار فى المقام الأول . وكل ما يتبقى هو خوفك ، وهو الشيء الواضح لك ولجميع من حولك .

كيف ينشأ الخوف ؟

عندما يولد الطفل تكون به بعض السمات التى تعلن عن نفسها فى شخصيته . فمن البداية المبكرة نجد أن هناك أطفالاً أكثر جرأة وأقل خوفاً من غيرهم ، ولتنظر إلى أسرة بها العديد من الأطفال وسوف تخبرك الأم عن مدى اختلاف الأطفال منذ ميلادهم . فأحدهم متفتح وجرىء ، والآخر خجول ولا يقترب بسهولة من الآخرين أو المواقف المجهولة له .

إلا أن هذه السمات التى اكتسبها الطفل وراثياً فى الجينات يمكن أن تتعرض للتغيير ، وذلك اعتماداً على الاستجابة التى يحصل عليها الطفل من السلوكيات المختلفة . فإذا ما سمَّى والد قلق حب الاستطلاع " عدم طاعة " ، فإن الطفل النشيط سوف يتعلم أن يكون حذراً ويكبح حبه للاستطلاع . أو على العكس كأن يستمر فى عمل نفس الشيء ولكن سرًّا ، وبذلك يشبع النشاط الممتع السابق ولكن بأسلوب خاطئ .

وإذا كان الطفل يشعر بالخجل من بدء أى شيء وأمه تمنعه من محاولاته لاكتشاف العالم من حوله بمعارضتها الشرسة له ، فسوف ينتهى به الحال إلى الإقلاع عن محاولاته ، ويصبح غير ماهر فى التعامل مع المواقف المجهولة ؛ لأنه

لم يمارس ذلك من قبل ، أما إذا تم تشجيع طفل خجول برقة ومُدح على أى تقدم أحرزه ، فإن ذلك يمنحه الفرص للتغلب على الخوف .

ويقضى الأطفال سنواتهم المبكرة فى محاولة لفهم العالم من حولهم ، وكما رأينا فى قصة " ريتشارد " فى مقدمة الكتاب ، فإن المجهول يمكن أن يثير التوتر لدينا بسهولة . ضع نفسك مكان الطفل للحظة واحدة ، كم سيبدو كل شيء غريباً من وجهة نظر طفل فى الثالثة من عمره وهو يحدق إلى مقعده فى أحد أركان الغرفة والذى يبدو كالوحش فى المساء عند إطفاء الأنوار ؟ حاول أن تتذكر للحظة بم تشعر وأنت معتمد كلية على والديك فى الحب والقبول والطعام والدفء والمسكن ؟ لابد أنك تشعر بالضعف والعجز لأن هناك ملايين الأشياء التى لا يمكنك إدراكها ، لذا فلكى تفهم هذه الأمور فإنك تفسرها بطريقتك الخاصة التى تعتمد على معرفتك بالعالم ، وهذه المعرفة تتضمن قصصاً خرافية ، وكتباً مصورة ، وتلفازاً ، وروضة أطفال والطريقة التى يتعامل بها معك ومع كل منهم الآخر .

وحيث إنك عضو جديد فى الجنس البشرى فإنك كثيراً ما تفهم الأشياء بشكل خاطئ ، وعادة ما يكون هناك مَنْ يوضحها لك . إن الحياة من حولك محيرة وكل شيء جديد : جسمك ، مشاعرك ، محاولاتك للتعلم ، ومن لحظة ولادتك تواجه المجهول ، لذا فمن غير المدهش أن تخاف أحياناً ، أليس كذلك ؟

مخاوف الطفولة

إن الأطفال يقلدون ما يرونه ويسمعونه . إنهم لا يقلدون الجمل والكلمات فقط ولكن أيضاً الإيحاءات ، السلوكيات ، والمشاعر المصاحبة للسلوكيات . انظر إلى أم تشير إلى عنكبوت وعلى وجهها تعبير مقزز أمام طفلها .

إن تقليد المخاوف لا ينحصر فى مرحلة الطفولة ، فيمكن أن يحدث فيما بعد فى الحياة ، ولكن إمكانية العدوى بالخوف عن طريق شخص آخر تكون أكثر احتمالاً خلال السنوات الأولى من عمرك . فإذا ما قضيت طفولتك فى بيئة حيث

الغضب شيء محرم ولا يتم مناقشة الاختلافات فسوف تتعلم الخوف من المناقشة ، فهناك حقيقة تقول إنه إذ تم تجنب موضوع ما فى الأسرة فسوف يصير هذا الموضوع غامضاً ، وبالتالى أكثر إثارة للخوف وإذا استمر الخوف فى ذهنك دون الاعتراف به والتحدث بشأنه فسوف ينمو هذا الخوف ويصبح خارج السيطرة ، خاصة مع الأطفال الذين يتمتعون بخيال أكثر رحابة من الكبار .

عادة ما يفترض الكبار أن الأطفال منعمون ، حيث إنهم لا يقلقهم أمر المال أو العمل ، فليس لدى الأطفال المسئوليات التى يتحملها الكبار ، لذا فإنهم ليس لديهم ما يشعرهم بالقلق ، إلا أن الأطفال يعانون من الخوف مثل الكبار تماماً ، فالأطفال فقط هم من يعانون من المخاوف بشكل أكبر ولا يستطيعون التعبير عنها بالكلمات . فعندما يسمع الطفل صوتاً قوياً بشكل مفاجئ بالخارج فقد يعتقد أنها نهاية العالم ويرتعد خوفاً لأنه لا يعرف أنها ظاهرة طبيعية تسمى الرعد . وعندما يظهر أمامه حيوان ضخم يكاد قلبه يتوقف ؛ لأنه لا يعلم أن هذا هو كلب الجيران الودود غير المؤذى .

ويشعر بعض الآباء أنه لا يجب عليهم الإفراط فى تدليل طفلهم ولذلك يتجاهلون مخاوفه وبكاءه ليلاً . فهم يفترضون أنه بالسماح للطفل بالتعامل مع مخاوفه بنفسه لن يصبح مدللاً ، بينما العكس هو الصحيح . فالطفل الذى يترك وحيداً مع مخاوفه سوف يشعر بالعزلة والعجز ، وبذلك يكون أقل قدرة على التعامل مع المواقف المخيفة فيما بعد فى حياته . إن الطفل الذى لا يتلقى الدعم الإيجابى فى أثناء محاولته للتأقلم مع العالم من حوله لن يصبح أقوى ؛ بل على العكس يصبح أكثر ضعفاً . فإنك حين تترك طفلك يبكى فإنك تفسده ، وبعقابك له بسبب شعوره بالخوف تضيع فرصة أن يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقوياً .

وأحياناً يتم تثبيط الأطفال من تعلم التعامل مع الخوف عن طريق الاستجابة السلبية التى يتلقونها عندما يشعرون بالخوف . فإذا ما تم عقاب الطفل لأنه شعر بالخوف فسوف ينتهى به الأمر إلى تجنب المواقف المخيفة ، وعادة ما يحدث ذلك عندما لا يكون الآباء قادرين على الاعتراف بمخاوف طفلهم ، فبدلاً من

قولهم إنهم يشعرون بالقلق بشأن شيء ما ، فإنهم يصرخون ويكونون فى حالة مزاجية سيئة . وبذلك يتركون الطفل يشعر بالخجل لأنه يشعر بهذا الشعور . ولأن الأطفال دائماً ما يلومون أنفسهم على أى خطأ يحدث ، فإنهم يميلون إلى ربط مخاوفهم بالشعور بالذنب لعدم جدارتهم ، وبذلك ينتهى الأمر ليس بعرقلتهم بالخوف نفسه ولكن أيضاً بالفشل الذى يجلبه لهم هذا الخوف .

وكلما اشتدت شراسة رفض الأب لمخاوف ابنه ازدادت شراسة اتهام الطفل لذاته ، وقل توافق الطفل مع هذا الأسلوب القاسى فى حياته فيما بعد .

الخوف الناتج عن الإرهاق الشديد

بعد اطلاعنا على كيفية نشأة ونمو الخوف فى الطفولة ، دعونا الآن نتحول إلى المواقف التى تسبب المشاكل فيما بعد فى الحياة . ففى بعض الأمثلة سوف تندهش كثيراً من العوامل التى قد تؤدى إلى الخوف ، إننا كثيراً ما نقلل من شأن تأثير الأحداث اليومية فينا .

فإذا ما كنت تتعرض إلى ضغوط بشكل مستمر فى العمل أو لفترات طويلة ، فقد يجعلك ذلك متوتراً ، وهذا يؤدى بدوره إلى الشعور بالإرهاق والتعب . وعندما يتعرض جسدك وذهنك إلى أعباء مادية كبيرة ، فسوف تصل إلى النقطة التى تضعف فيها جسمانياً ، وقد تصل إلى هذه الحالة عن طريق النشاط الجسمانى المبالغ فيه مثل التمارين الرياضية العنيفة عندما تكون مريضاً ، أو رفع وحمل أشياء ثقيلة . والحل هنا واضح وهو الحصول على النوم ، ثم التراخى فى اليوم التالى والسماح لجسمك بالراحة لاستعادة قوته .

إن الأنشطة المرهقة بدنياً لا تكون عادة هى المشكلة ، خاصة إذا اتصلت بشعور بالاستمتاع أو الإحساس بالإنجاز ، ولا تظهر المشكلة إلا عندما تصبح هذه الأنشطة فى حد ذاتها مصدراً للشعور بالضيق ، أو عندما تبالغ فى أدائها وتدفع نفسك للقيام بها . فإذا كنتِ أماً - على سبيل المثال - ولديك العديد من الأطفال ، وكان أحدهم معاقاً فإنك لن تقومى فقط بأعمال الغسيل والتسوق

والتنظيف ورعاية صحة الأطفال ، ولكنك سوف يتحتم عليك أداء أشياء خاصة بهذا الابن ، والذى يعنى عمل مئات الأشياء وإرهاق جسدك بشدة . وإذا لم تحصلى على الراحة من وقت لآخر فسوف يكون لديك مشكلة مع الإرهاق البدنى ، وكنتيجة لذلك فسوف تشعرين بأنك مثقلة بأعباء لأنك سوف تصبحين غير قادرة جسمانياً على إنجازها بشكل مرض ، وتشعرين أن الحياة مصدر إرهاق لك ، وأنك لا تستطيعين إنجاز أى شيء بعد الآن . وفى مثل هذا الموقف يمكن للمرء (ولكن ذلك ليس أمراً حتمياً) أن يصاب بمخاوف غير منطقية مثل الخوف من التواجد فى أماكن مفتوحة .

ونفس الشيء ينطبق على المواقف التى تتطلب أنشطة ذهنية مبالغاً فيها . فحتى إذا كنت تجلس على مكتبك دون إجهاد نفسك بدنيًّا ، فإن الضغوط الكبيرة الواقعة عليك التى تستمر لفترات طويلة لاتخاذ القرارات والتعامل مع المواقف غير السارة أو الصعبة يمكن أن يكون له نفس التأثير على جسمك وكأنك تجرى فى سباق " العدو " . وسواء كنت سكرتيراً ، أو رئيس عمال ، أو رئيس قسم ، ففى اللحظة التى تقوم فيها بأعمال تشعر بأنها تفوق قدراتك ، فسوف يصيبك الإعياء .

ومما يزيد الأمر سوءاً أنه كثيراً ما يكون من الصعب أن تنال الراحة التى تحتاج إليها ، وذلك ببساطة لأنك لا تستطيع الابتعاد عن العمل . ولذلك فإنك تستمر فى دفع نفسك ووضع المزيد من الضغوط على جسمك المرهق بالفعل . ولأنك تشعر بالتعب فإنك تشعر بعدم قدرتك على التكيف مع عملك ، ولذلك تشعر بالتوتر ، ولأنك تشعر بمزيد من التوتر ، فإن احتمال ارتكابك للخطأ يزداد ، والذى بدوره يؤكد شكوكك بشأن قدرتك على التكيف . وقد تتفاقم هذه العملية حتى يشعر المرء بالتوتر المستمر ويصبح خائفاً من المواقف التى يمكن التعامل معها بسهولة لو أنه كان يشعر بالاسترخاء والقوة الجسمانية .

لقد أخبرتنى إحدى عميلاتى من قبل أنها تعرف بالضبط متى تصل إلى النقطة التى تشعر عندها بالإرهاق الشديد فى العمل . فعندما تذهب للنوم فى المساء يبدو

فجأة وكأنها ترى حيواناً صغيراً يجرى على فراشها وهذا يجعلها تستيقظ فى رعب . (ومن الجدير بالذكر هنا أن هذه العميلة لا تعانى من أى خوف مرضى من الحيوانات الصغيرة وهى مستيقظة) .

وعندما تضيء المصباح فإنها لا تجد أى حيوان ، ولكنها الآن تجد صعوبة فى العودة للنوم لأن جسمها قد توتر من أثر الصدمة .

وكان علاجها للتخلص من هذه التخيلات هو الحصول على وقت هادئ تماماً عند عودتها من العمل ، ولأنها لا تستطيع تخفيف أعباء العمل فيجب أن تتعامل مع المشكلة عن طريق الاسترخاء فى المساء وهذا يعنى : لا للتلفاز ، لا للمذياع وبدلاً من ذلك فإن عليها القراءة أو اللعب بألعاب البازل ، أو الاستحمام فى حمام دافئ . وبذلك فإنها تحد من نشاطها ، وبعد يومين أو ثلاثة يعود معدل نومها إلى المعدل الطبيعى .

الخوف الناتج من التغيرات المقلقة

بينما نخوض حياتنا اليومية فإننا نحدد أنظمة وطرقاً معينة للتعامل مع الأشياء . فهناك نظام معين لتنظيم حركاتنا فى الصباح قبل الذهاب للعمل ، فنذهب أولاً للحمام ، ونضع الشاى على النار ، بينما نرتدى ملابسنا ثم نصب الشاى ونعد الشطائر فى أثناء تصفح الجرائد ، ثم نغادر المنزل .

وإذا كنا متزوجين فسوف نتفاوض بشأن من منا سوف يدخل الحمام أولاً ، وبذلك نعيد تنظيم عاداتنا بطريقة متفق عليها من الطرفين . فإنك تدرك أن زوجتك تفضل الضغط على أنبوبة معجون الأسنان من أسفل وإعادة الغطاء عليها مرة أخرى ، لذا فإنك تقوم بذلك ، وتعرف زوجتك أنك تكره استخدام الصابون الذى يلتصق عليه بقايا الشعر ، لذا فإنها تحرص على تنظيفه بعد استخدامه . حتى الآن فإن كل شيء على ما يرام .

والآن أتى شقيقك للبقاء معك لفترة ، فلقد تعارك مع زوجته وغادر المنزل فدعوته للبقاء معك حتى تتحسن الأمور فهو لن يبقى عندك سوى أسبوع واحد .

ومع ذلك فلقد تغير نظامك اليومى حيث إن هناك ثلاثة أشخاص فى المنزل بدلاً من اثنين ، وقمت بالاتفاق على نظام جديد لاستخدام الحمام فى الصباح وكل شيء يسير بشكل جيد ، إلا أن شقيقك يفضل الضغط على أنبوبة المعجون من منتصف الأنبوبة (فلقد نسى إحضار المعجون الخاص به) ، كما أنه يترك الشعر على الصابون ويأخذ وقتاً طويلاً فى الحمام مما يجعل وقتك مضغوطاً ، ولكنك لا تقول شيئاً لأن ذلك سوف يستغرق أسبوعاً فقط ، كما أن شقيقك متعاون ، فهو يغسل الأطباق بعد العشاء على الرغم من أنه لا يغسل السكاكين بالماء النقى بعد تنظيفها مثلما تفضل أنت ، وهو أيضاً يجلس على مقعدك عندما تعودون جميعاً من العمل ، ولا يمكنك مشاهدة برنامجك التليفزيونى المفضل لأنك تريد منحه وقتاً لمناقشته فى مشكلته الحالية .

إنك بالفعل تحب شقيقك فهو شخص طيب ومهذب ، ولن تبخل عليه بكرم ضيافتك . إن ذلك يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك لأنك قادر على تقديم المساعدة ، كما أنك تشعر بالسعادة عندما يعبر لك فى نهاية الأسبوع عن امتنانه لك لدعمك له ، ومع ذلك فإنك الآن تشعر بالراحة عندما ذهب أخيراً لأنه أصبح لديك مزيد من الوقت لتستغرقه فى الحمام ، كما أن أنبوبة المعجون بحالتها الصحيحة وسوف يصبح الصابون نظيفاً ، وسوف يمكنك الجلوس على مقعدك ومشاهدة برنامجك المفضل ، وسوف تكون متأكداً من نظافة السكاكين بشكل جيد قبل إعادتها للدرج .

قد تضحك وتجد أن هذه الأشياء مبالغ فيها ، ولكن فكِّر فى الأمر ، فإذا كنت صادقاً مع نفسك ، فيجب أن تعرف أنك أيضاً لديك نظامك الخاص فى الحياة الذى لا ترغب فى تغييره ، كما لا ترغب فى عمل بعض الأشياء بطرق مختلفة عن التى تفضلها . إن ذلك ينطبق على حياتك الخاصة وحياتك خارج المنزل .

لقد وضعنا جميعاً أنظمة في العمل ونعمل على الحفاظ عليها قدر الإمكان . فإننا نرى الأوراق أولاً ثم نرتدى المعطف ، أو نتناول القهوة أولاً ثم نلقى نظرة على البريد .

ونقوم بوضع الأنظمة الروتينية لأنفسنا كى نشعر بأكبر قدر ممكن من الراحة ، لذا فعادة ما نقوم بوضع الأنظمة التى نفضلها وتلائم أسلوبنا فى أداء الأشياء . فنجد مثلاً أن سبب رغبتنا فى الجلوس على مقعد معين فى المساء هو أنه الأقرب لثلاجة المشروبات ، أو لأنه أكثر ليونة من بقية المقاعد ، أو لأنه يجعلك ترى الشارع بشكل أفضل . وسبب تركنا لتنظيم الملفات حتى اللحظات الأخيرة هو أننا لا نحب القيام بذلك ، لذا فإننا نقوم أولاً بعمل الأشياء التى تُشعرنا بالراحة . وسبب قيامنا بإلقاء نظرة على الأوراق أولاً هو أننا نجده من المريح أن نعرف مباشرة ما يجب علينا عمله فى أثناء يوم العمل . وإذا كنت شخصاً مختلفاً فسوف تتناول الشاى أولاً لأنك تشعر بمزيد من الراحة عند استرخائك قبل العمل ، ولأنك أقلمت نفسك على فكرة أنك سوف تقوم بالعمل بقدر ما تتلقاه من نقود ...

إن هذه الأنظمة التى نضعها لأنفسنا تعد أنظمة فردية ومناسبة قدر الإمكان لاحتياجاتنا ، كما أنها تعكس أولوياتنا فى الحياة .

وكما رأينا فى مثال الشقيق الذى حضر لقضاء أسبوع معك ، فإن أى تغيير ولو كان طفيفاً لنظامك اليومى قد يكون له تأثير انفعالى يصيبك بالتوتر . وباختلاف الأفراد الذين يتضمنهم الموقف فسوف يقل أو يزداد الشعور بالتوتر . ففى المثال السابق فإنه من غير المحتمل أن يظهر الخوف أو التوتر إذا كان مستوى الضغوط منخفضاً . إذ إن كلاً من صاحب المنزل والشقيق يحبان بعضهما ، كما أن زوجة صاحب المنزل قد وافقت على وجود الشقيق ، كما أن الفترة التى سوف يحدث فيها اختلاف فى النظام اليومى فترة محدودة وتستمر لمدة معقولة ويمكن تحملها .

ولكن تخيل موقفاً يختلف قليلاً عن ذلك ، فالشخص الذى يأتى للإقامة هو الطفل الأول للزوجين . إنهما حتى الآن يستمتعان بعطلات نهاية الأسبوع

وحياتهما الاجتماعية ولديهما أصدقاء ، كما كانا يستطيعان الذهاب إلى السينما والمسرح . وعندما كانا يرغبان فى الذهاب إلى أى مكان كانت قراراتهما فجائية وتلقائية ، وكل ما عليهما هو حزم أمتعتهما والرحيل فى نفس اللحظة .

ولقد تغير كل ذلك عندما دخل الطفل الجديد فى حياة الزوجين ، فالتغييرات الآن أصبحت ضرورية ، فالطفل بحاجة إلى رعاية طوال الوقت ، كما أن له مواعيد منتظمة للغذاء ، وتحدث تغيرات فى مواعيد نومه باستمرار سواء ليلاً أو نهاراً ، وبذلك فإنك تشعر بالتعب لعدم استطاعتك النوم طوال الليل دون إزعاج . وإذا كنت تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية فإن شعورك بالتعب يزداد . ومع ذلك فعليك الاستيقاظ ثانية عندما يستيقظ الطفل ويبكى مرة أخرى . ولم يعد هناك وقت لديك للتأخر فى فراشك صباحاً ، أو الاستمتاع بالإجازات . كما يجب عليك معرفة كل شيء بشأن الطفل ، لماذا يبكى ؟ وماذا يحتاج ؟ وكيف يتم تهدئته عندما لا يستطيع النوم ؟

والآن فإن جميع الأنشطة والمهام اليومية مثل الذهاب إلى المحال التجارية ، أو مكتب البريد ، أو التسوق يجب أن يتم تنظيمها على أساس مواعيد غذاء ونوم الطفل . فبينما كنت فيما مضى تنهضين متى تشائين ، وتقومين بعمل ما ترغبين به ، فإنك الآن بحاجة لأخذ كل العوامل الجديدة فى الاعتبار . فكل شيء يحتاج إلى مزيد من الوقت لأنه ينبغى عليك الاعتناء بالطفل ، كما أن حركتك تصبح بطيئة ؛ لأنك دائماً ما تدفعين عربة الطفل فى الزحام وعليك أن تكونى شديدة السرعة فتحملين الطفل من العربة وتقومى بثنيها عند محطة الأتوبيس بيد واحدة وترفعينها حتى تصعدى ، ثم تحاولين وضعها فى المكان الخاص بها (كل ذلك بيد واحدة) كما عليك أن تضعى يدك الأخرى فى كيس نقودك لاستخراج الأجرة . وبعد عدة محطات عليك ـ بيد واحدة أيضاً ـ إخراج العربة من مكانها وإنزالها من الأتوبيس وإعادة وضع الطفل بها ، والسير به على الرصيف ، ثم الوقوف والانتظار فى صف مكتب البريد لإرسال هدية عيد ميلاد والدتك ، وهكذا حتى تعودى مرة أخرى للمنزل مع شعورك وكأنك قد خضت الحرب العالمية

الثالثة بمفردك . ثم تشعرين بالإرهاق لعدم حصولك على قسط كاف من النوم ، وكل ما ترغبين فيه هو النوم لمدة نصف ساعة ولكن الطفل يبكى الآن ، فقد حان ميعاد الرضعة التالية .

لقد أصبحت احتياجاتك ورغباتك شيئاً ثانوياً إلى حد كبير ، وحتى مع وجود الكثير من الرجال الذين يساعدون زوجاتهم فى حالة وجود طفل جديد ، إلا أن التغيرات فى حياتهم تعد مهمة . ومعظم الآباء يستطيعون اجتياز هذه المرحلة بشكل جيد خاصة إذا كان هناك تعاون بين الزوجين ، وكان هناك وقت يمكنهما استقطاعه لنفسيهما بعيداً عن الطفل فى حالة وجود جليسة أطفال بين الحين والآخر .

إلا أنه يمكن حدوث المشاكل إذا كانت هناك صعوبات أخرى مع الطفل ، على سبيل المثال ، إذا كان الطفل يعانى مرضاً ما ، أو إذا كان صعب المراس ، فإن هناك عميلة لى دعونا نطلق عليها اسم " جان " هى أم منفصلة عن زوجها ، فى بداية العشرينات من عمرها ، ولقد كانت تعانى نوبات قلق عندما تكون خارج المنزل . ولم يكن لديها أى مشكلة قبل ولادة الطفل ، ولكنها لاحظت كيف نشأ شعورها بالخوف خلال عامين . حيث كانت ابنتها " فرانسيسكا " نشيطة وعنيدة وكثيرة الطلبات ، بينما كانت " جان " خجولة وهادئة ، وكانت تفضل أن يتخذ شخص غيرها القرارات اللازمة لها . لقد استطاعت التغلب على تلك الصعوبات مع مساعدة والدتها عندما كانت طفلتها صغيرة ، ولكنها عانت من صعوبات الآن لأن الطفلة قد كبرت وتستطيع المشى والحديث ، كما أن والدتها قد عادت إلى عملها .

لقد شعرت " جان " أن كونها أمًّا أصبح شيئاً يجثم على صدرها ، كما ازداد خوفها من الخروج بعد مرورها بأول أزمة خوف عندما كانت على وشك عبور الطريق مع ابنتها التى كانت تطعمها فى عربة الطفل . وعندما أتت لزيارتى أخبرتنى أنها الآن بحاجة إلى قوة إرادة هائلة لإجبارها على مجرد الخروج من المنزل .

ولقد أتت لاستشارتى وتلقت سبع جلسات من التنويم المغناطيسى التى من خلالها استطعنا رؤية كيف أن تغير حالتها قد أثر فيها كثيراً ، فعندما بدأت " فرانسيسكا " السير والكلام واستكشاف العالم من حولها اتضح تماماً من له اليد العليا . إذ إن " جان " لم تكن قادرة على جعل ابنتها تقوم بما تطلبه منها ، فلقد كانت شخصيتها قوية وكثيراً ما كانت تصرخ فى ابنتها عندما تشعر بالإحباط مما يجعل الطفلة تبكى ، وهذا بدوره يجعل الأم تشعر بالذنب وكأنها أمًّا سيئة ، وبذلك تعود لتستسلم لها مرة أخرى .

وبالتدريج أصبحت الطفلة ترفض ربط الحزام عليها فى عربة الأطفال عندما يخرجون ، وبعد عدة محاولات يائسة ، استسلمت " جان " لطفلتها وسمحت لها بالجلوس بالعربة دون ربط الحزام حولها . وفى أحد الأيام ، وبينما كانت " جان " فى منتصف الطريق قفزت " فرانسيسكا " من العربة وبدأت فى الجرى . وكانت الأم مثقلة بما تحمله من أكياس وحقائب التسوق ، وكان عليها أن تحرك العربة وهى تصرخ فى ابنتها لتتوقف والجرى وراءها . لقد شعرت بالغضب الشديد وأصرت على ربط الحزام فى مقعد الطفلة ، ولكن عندما قامت الطفلة بمداعبتها فى اليوم التالى استسلمت لها مرة أخرى ، وعندئذ بدأت فى الشعور بالغضب والعصبية عند خروجهما . ولقد ازداد شعورها بالتوتر بمرور الوقت حتى قررت فى النهاية عدم مغادرة المنزل على الإطلاق .

وفى أثناء جلسات التنويم المغناطيسى بدأت فى إدراك أنها بحاجة إلى السيطرة على المنزل ؛ لأنها هى الشخص الناضج والمسئول . كما أدركت أن حزمها فى وضع الحدود لا يعنى أنها أم سيئة ، حتى إذا اعترضت الطفلة . وبينما أصبحت الأم تكتسب بعض الثقة قدمتُ لها بعض الخيارات الجديدة للتعامل مع ابنتها . فحيث إن طرقها القديمة لم تُجد نفعاً ، لذا سنجرب الآن طرقاً مختلفة للتعامل مع المواقف الصعبة ، مثل إقناع " فرانسيسكا " بالذهاب للنوم ، أو جعلها توافق على ربط حزام العربة .

فى الماضى ، اعتادت " جان " إعداد الطفلة للنوم وقراءة قصة لها ثم محاولة مغادرة الغرفة ، لقد كان ذلك يفيد أحياناً ولكن لمدة عشر دقائق ثم تنادى عليها " فرانسيسكا " وتصر على قراءة قصة أخرى ، وأن تظل " جان " معها فى فراشها حتى تخلد هى للنوم . وكان ذلك يستغرق ساعات ، فلقد كانت الطفلة تظل مستيقظة حتى وقت متأخر من الليل ، وبالتالى لم يعد هناك وقت لكى تنام الأم . ولقد اقترحت عليها طريقة جديدة . بمجرد أن تغير للطفلة ملابسها ، تخبرها بألا تدخل فراشها بأيَّة حال من الأحوال ، وأن تظل تلعب فى الغرفة . وعلى الأم أن تظل فى المطبخ ، وأن تأتى لترى الطفلة فيما بعد . ولقد أفاد ذلك كثيراً ، فعندما ذهبت " جان " لإلقاء نظرة على ما تفعله " فرانسيسكا " وجدتها غارقة فى النوم فى فراشها ، أو أن تكون الطفلة شديدة التعب وتسمح لأمها باصطحابها للفراش بهدوء .

ومع وجود المزيد من الثقة تعلمت " جان " أن تكون أكثر حزماً فى المواقف الأخرى ، مع تفسيرها لابنتها أسباب عمل أشياء معينة مثل ربط حزام المقعد والإصرار على ذلك بحزم وهدوء على الرغم من المعارضات . وبعد عدة مرات من حزم الأم توقفت " فرانسيسكا " عن إحداث المشاكل . وبينما استطاعت " جان " التحكم فى كونها أمًّا ، واختفت نوبات الفزع والقلق التى كانت تنتابها ، وشعرت بمزيد من الثقة ، وأصبحت أكثر هدوءاً مع ابنتها والذى بدوره جعل البنت أكثر طاعة .

الخوف الناتج عن الإصابات

عندما يمر بنا حدث خطير ، فأحياناً ما يترك ذلك أثراً فى مشاعرنا ويمكن أن يتحول هذا الأثر إلى خوف أو رهاب . فإذا تعرض منزلك لعملية سطو مسلح فسوف تعرف أن الصدمة الأولى سوف تترك بداخلك شعوراً بالخوف من حدوث ذلك مرة أخرى ، وعندما تقترب من منزلك فستجد نفسك تشعر بالقلق مما سوف تجده عند وقوفك أمام الباب . وعندما تكون داخل الشقة فلن تشعر بالراحة لأن

هناك شخصاً غريباً دخلها وتفقَّد أغراضك ، كما قد تعانى من مشاكل فى النوم لأنك تحاول الاستماع إلى أى صوت غير معتاد فى أثناء الليل .

وإذا ما أصبت فى حادث سيارة ، فقد تشعر بالقلق الشديد بشأن القيادة مرة أخرى . وعندما تسقط من فوق الحصان وتجرح نفسك ، فقد تتردد فى العودة لركوب الخيل مرة أخرى . وعندما يحدث خطأ ما ، أو يتم مهاجمتك أو جرحك سواء جسمانياً أو عاطفياً ، فسوف ينتهى بك الأمر بالشعور بالخوف الذى يدوم طويلاً بعد الحدث الأساسى .

ويمكن أن يحدث ذلك ، ولكن حدوثه ليس أمراً محتماً ، فهناك بعض الأشخاص يستطيعون التعامل مع الإصابة أو الجرح بشكل أفضل من الآخرين ، وذلك من خلال شخصيتهم أو أسلوبهم فى التفكير . فبينما نجد مَنْ يستهين بأى مكروه يحدث له ، هناك آخر يمكن أن يعانى منه لفترة طويلة . وفى أمثلة كثيرة ، فإن الأحداث الخطيرة قد ينتج عنها شعور بالخوف لمدة طويلة من المواقف المشابهة للحدث الأساسى .

وهناك عوامل عديدة تحدد ما إذا كان الشعور بالخوف الدائم سوف ينمو بعد الحادث . أحدها ـ وكما ذكرنا من قبل ـ هو نوع الشخصية وطبيعة مقاومتك للتوتر . والثانى هو أسلوبك فى التعامل مع المشاكل والصعوبات ، وهذا الأسلوب هو نتاج خبراتك السابقة والعمليات التعليمية التى قمت بتنميتها خلال السنوات . كما أن الحالة الذهنية فى أثناء حدوث الأزمة وكيفية ردود أفعال الآخرين لما حدث يعد أيضاً عاملاً مهماً .

أحياناً ما نعانى من الخوف أو الرهاب دون أن نتذكر الحادث الأصلى . فكل ما نعرفه هو أننا نخاف من الماء ، ولكننا نسينا أن ذلك بسبب سقوطنا فى بحيرة زمن طفولتنا . يمكن أن تختزن الذكريات الأليمة فى أعماق عقلنا الباطن وذلك لمنعنا من الانهيار ، ولكن هذه الذكريات المختزنة دائماً ما تترك لنا أثراً مرئياً ، وهذا الأثر عادة ما يكون الشعور بالخوف .

هناك عميل لى يُدعى " بيتر " قد توقف عن القيادة بعد أن أوشك على الاصطدام بسائق دراجة بخارية ، لقد كان " بيتر " يقترب من الوصول إلى مكان لقائه مع شخص ما عندما رأى قائد الدراجة يفقد توازنه والدراجة تسقط وينزلق القائد فى اتجاه سيارة " بيتر " والتى كانت واقفة فى هذه اللحظة ، وانزلق الرجل والدراجة بجانب السيارة ، ولكن دون اصطدام شديد بها ولقد وقف الرجل مباشرة وكان يبدو أنه لم يصب بأذى ، فخرج " بيتر " من سيارته وتحدث مع الرجل ليطمئن أنه بخير ويرى إذا كان بحاجة إلى أية مساعدة ، إلا أن الرجل طمأنه . وفى النهاية قاد " بيتر " السيارة عائداً ووضعها فى الجراج ولم يستخدمها لمدة السنوات الثلاث التالية . فما الذى حدث هنا ؟

لقد أتى " بيتر " لزيارتى لأنه رأى أن الأمر بدأ يخرج من يده ،إذ إنه لم يعد خائفاً فقط من قيادة السيارة بل من ركوب الحافلة أو المترو . ولقد قال إنه يظل يفكر فيما لو حدث شيء ما إما له أو لشخص آخر . وعندما يكون فى محطة المترو فإن عليه أن يظل بعيداً عن حافة الرصيف حتى لا يدفعه شخص ما فيسقط على القضبان . وبعد ذلك أصبح غير متأكد مما إذا كانت هذه التخيلات حقيقية أم خيالية ؟ هل حدث شيء من هذا القبيل بالفعل أم أن هذا مجرد تخيل ؟ الشيء الوحيد الذى كان يعرفه على وجه اليقين هو أنه يشعر بالخوف الشديد من العودة إلى القيادة مرة أخرى أو ركوب السيارات العامة .

عندما جاء " بيتر " لاستشارتى كان يشعر بأن مخاوفه تتحكم فى حياته . حيث لم يكن يستطيع التحرك والتنقل بسهولة ؛ لأنه لا يستطيع قيادة سيارته بنفسه أو استخدام المواصلات العامة . ولم يكن الأمر مقصوراً على تقييد حركته وحسب ، بل كان قلقاً أيضاً بشأن صحته العقلية . هل سيجن لأنه لا يستطيع تحديد إذا ما كان قد وقعت له حادثة بالفعل أم أنها مجرد خيالات ؟

فى البداية بدت حالة " بيتر " محيرة ، فإن حادث الدراجة لم يكن مؤذياً لهذه الدرجة ، فلقد كان " بيتر " متواجداً ، إلا أنه لم يتسبب فى وقوع الحادث ، كما أن الرجل قد نهض على الفور واستطاع " بيتر " التأكد من أنه لم

يصب بسوء ولم ير نقطة دماء واحدة . ومع ذلك فقد كانت هذه الحادثة هى ما سببت له الخوف من القيادة ، وفيما بعد الخوف من ركوب الحافلة والمترو .

فقد كان " بيتر " مصراً على أن قائد السيارة ربما كان **يبدو** بخير ولكن ربما لم يكن كذلك . ولقد بدأت فى ملاحظة صلة بين هذه الجملة وبين الأفكار المخيفة التي تدور فى رأسه فى أثناء انتظاره لحافلة الركاب أو القطار . يبدو أن هناك صراعاً بين إذا ما كان ما رآه حقيقياً أم أنه مجرد خيال ؛ ولأن هذا الصراع كان موجوداً بالفعل وقت وقوع الحادث فلقد قررتُ العودة للوراء أكثر لمعرفة أصل هذه الفكرة .

لقد أعدتُ " بيتر " لطفولته حيث تذكر بعض الأمثلة التى بدأت فى إلقاء الضوء على مخاوفه ، فتذكر عندما سقط فى المدرسة فى أثناء جريه وتسبب ذلك فى إصابته بجرح فى ركبته ، وعلى الرغم من أن هذا الجرح غير ظاهرى ويرى بصعوبة مع وجود نقاط دماء قليلة ، فلقد عانى بعد ذلك من مشاكل فى ساقه واستغرق الأمر أكثر من عام حتى يشفى من هذا الجرح تماماً ويستطيع المشى عليها مرة أخرى .

ثم كانت هناك بعض الذكريات عن حالات الوفاة التى حدثت فى أثناء طفولته ، فلقد أصيب خاله الذى كان يحبه بالسرطان ، ولقد ذهب " بيتر " مع والدته لزيارته بالمستشفى وبدا الخال ضعيفاً ، ولقد قال الأطباء إنه لن يعيش سوى أسابيع قليلة ، ولكن وبدلاً من الموت شُفى الخال وعاش بعدها خمسة عشر عاماً مما زاد من دهشة " بيتر " ، وفجأة وعلى الرغم من أنه كان ينعم بصحة جيدة فإنه أصيب بالسرطان مرة أخرى ومات خلال أسبوعين .

وهناك ذكرى أخرى لزيارة جدته فى المستشفى ، وفى أثناء جلوسه بجانبها أشارت إلى مريض آخر فى نفس القسم ، وهو شاب يبدو بصحة جيدة وكان يسير فى المكان ويتحدث إلى الناس ، وقالت إن هذا الشاب لا يتلقى علاجاً لأنه لن يعيش سوى فترة بسيطة وعندما عاد " بيتر " لزيارتها فى الأسبوع التالى كان الرجل قد مات .

كما كان هناك بعض الذكريات المماثلة ولكننى أعتقد أن الأمثلة السابقة توضح الحالة بشكل كاف . فلقد تعلّم " بيتر " أن المظاهر قد تخدع ، فجرحه البسيط فى الساق تحول إلى مشكلة خطيرة فيما بعد ، وخاله الذى بدا أنه سوف يموت قد شفى وبعدما **بدت** عليه الصحة ، مات . والمريض مع جدته كان يبدو بصحة جيدة ولكنه مات . لذلك فعندما اصطدم قائد الدراجة بسيارة " بيتر " ، قام عقل " بيتر " الباطن بالربط بين تلك الحادثة وتلك الحوادث - فالرجل **يبدو** جيداً ولكن قد يكون ذلك مظهراً خادعاً مثلما كان يحدث فى الماضى .

إن ما جعل الموقف أكثر خطورة هو أن " بيتر " قد انفصل عن خطيبته عند وقوع هذا الحادث ، وهذا يعنى أنه كان فى حالة اضطراب عاطفى ، وكان الحادث هو القشة التى أدت إلى تحطم أعصابه .

وبمجرد أن ربط " بيتر " هذا العامل ولكن بعقله الواعى اختفت جميع مخاوفه وأصبح قادراً على القيادة واستخدام وسائل المواصلات العامة .

عندما تحدث صدمة أو يقع حادث فيبدو أن هذه التجربة السيئة تترسب فى ذهنك ولا تسمح لأية تجربة إيجابية أن تقوم بتعديل الجانب النفسى للصدمة . فإذا قام كلب بعضك وتحول ذلك إلى حادث أليم فى ذهنك ، فلن يحدث لك أى اختلاف مهما رأيت الكثير من الكلاب الودودة وغير المؤذية ، حيث تظل نظرتك للكلاب سلبية ، وسوف تعبر إلى طريق آخر إذا رأيت أحدها . سوف تجعلك هذه الصدمة تتصرف **كما لو أن جميع الكلاب خطرة** .

ولكى تتغلب على هذا النوع من ردود الأفعال التى قد تحدث (ولكنها غير محتمة الحدوث ضرورياً) بعد الصدمة أو الحادث ، فهناك عدد من الطرق التى يمكن استخدامها وسوف نتناولها فيما بعد فى هذا الكتاب . ولكن على الرغم من تنوع الطرق ، فإن جميعها تشترك فى شيء واحد : إنها تغير رسالة العقل الباطن التى تدور فى ذهنك عندما يثير موقف ما شعورك بالخوف من رسالة سلبية إلى إيجابية .

الخوف الناتج عن كبت الشعور بالغضب

لقد رأينا فى الجزء السابق كيف يمكن أن ينشأ الخوف نتيجة للإصابة فى حادث . وعلى الرغم من أن السبب وراء ذلك قد لا يظهر مباشرة لأى شخص يلاحظ الحدث ملاحظة عابرة ، أو للذى يعانى منه بالفعل ، ولكنه من المنطقى أن ننظر له على مستوى رمزى .

حيث يصبح النموذج أكثر تعقيداً وغير ملموس عندما نعانى من مخاوف سببها قوى ليس لها علاقة بالأمر على ما يبدو ، وذلك يجعل الشعور بالخوف شيئاً يبعث على المزيد من القلق . فعندما تخاف من القطط لأن شخصاً ما قد قذفك بقطة فى وجهك يوماً ما ، فقد لا تشعر بالسعادة لأنك مصاب بخوف مرضى ، ولكنك على الأقل لا تشعر بأنك سوف تصاب بالجنون . ومع ذلك ، فعندما يكون عمرك خمسة وعشرين عاماً وتبدو بصحة جيدة ولكنك لا تستطيع الخروج من المنزل دون أن يكون معك شخص آخر لأنك تخاف السقوط ، وعندما لا يكون هناك سبب واضح لهذا الخوف فقد تشعر حقًّا أنك سوف تصاب بالجنون .

ولا تظهر هذه الأحاسيس الرهيبة التى تشعر فيها بالعجز والقابلية للتعرض للخطر إلا عندما ينتابك الشعور الذى تحسه حينما تهاجمك نوبة هلع ، وقد تكون هذه الأحاسيس التى تنتابك فى هذه اللحظة شديدة القوة حتى إنها تظهر نفس أعراض الأزمة القلبية . ولقد قمت بعلاج العديد من العملاء الذين تم أخذهم إلى المستشفى كحالة طوارئ عدة مرات فى الماضى فقط لكى يخبروهم أن كل ما لديهم هو حالة شديدة من الرعب .

وعندما يحدث ذلك فإن الإجراء الطبى المعروف هو إعطاؤهم المهدئات ، وللأسف فإن ذلك لا يحل المشكلة . إنه يساعد على تهدئة المريض ولكن ، لدرجة تجعله يشعر بأن حركته لا إرادية وغير قادر على التفكير أو العمل بشكل طبيعى . هذا بالإضافة إلى أن المريض قد يعتمد على المهدئات (انظر صفحة ٤١) .

هذا بالإضافة إلى أن تناول المهدئات ليس هو الحل الرئيسى لهذه النوبات المفزعة . وهذا يعنى أنه عند انتهاء الأقراص ، فمن المحتمل أن تحدث انتكاسة .

لدى " مارثا " أربعة أطفال كلهم أولاد ، اثنان منهم ابنا زوجها ، وهذان الولدان صعبا المراس ولا يستمعان أبداً إلى " مارثا " (على كل حال فإنك لست أمنا الحقيقية) ، أما الولد الثالث فمستوى ذكائه محدود ويحتاج إلى المزيد من الدعم والمساعدة ، والولد الرابع شديد النشاط ويُحدث كثيراً من الفوضى والشغب ما لم يتم الإشراف عليه ومراقبته باستمرار . أما زوج " مارثا " ويُدعى " فريد " ، فكما تقول عنه : " عديم الفائدة " فهو لا يشارك فى أى شىء ، فعندما يسىء أولاده الكبار إلى " مارثا " وينادونها بألقاب بذيئة فإنه يتجاهل ذلك ، وعندما لا يطيعونها فإنه لا يدعمها بأن يصر على أن يقوموا بما تطلبه منهم . وكما تقول مارثا : " إن " فريد " يلعب دور الميت حتى لا يتورط معنا فى أى شيء ! " .

و " مارثا " امرأة رشيقة خفيفة الحركة ، وتبلغ من العمر (٤٥) عاماً ولديها من الطاقة ما يجعلها تحافظ على تماسك أسرتها الفوضوية بقدر الإمكان ، ولكن بمجرد أن تخرج من المنزل فإنها تصبح عاجزة تماماً . حيث لا تستطيع السير إلا متكئة على عصا ، ودائماً ما تحتاج إلى أن يصطحبها شخص ما ، وذلك لأنها تخاف من أن تهاجمها حالة مرضية من الصرع فتفقد الوعى وتسقط على الأرض . وفى بعض الأيام السيئة لا تتمكن من مغادرة المنزل ، وذلك يشعرها بالقلق لأن هذا يعنى أنه إذا استمرت هذه الأعراض ، فسوف تصبح عما قريب غير قادرة على إدارة منزلها . والجانب الوحيد الإيجابى الذى ظهر من خوف " مارثا " المرضى هو أن " فريد " لم يعد يستطع أن يظل بعيداً عن كل ذلك ـ فقد كان عليه أن يتسوّق ويوصلها بالسيارة فى هذه الأيام التى لا تستطيع فيها الخروج وحدها (راجع أيضاً الجزء الخاص بالمكاسب الثانوية ، صفحة ٥٩) .

وعندما بدأنا فى الكشف عن موقف " مارثا " الحالى وجدنا أنها متفهمة جيداً لأبنائها . فهى تعلم أن الولدين الكبار بحاجة إلى إدراك حقيقة وجود أم جديدة

فـى حياتهمـا ، كمـا أنهـا أدركـت أن الولـدين الصـغيرين لـديهما احتياجاتهمـا الخاصة بسبب ما يعانيانه من إعاقة ، ولقد كانت تحاول أن تكون صبورة وتتقبـل سوء تصرفات الصغار ، ولم تكن تصـر علـى تنفيـذ واتبـاع تعليماتهـا . والشـخص الوحيد الذى كانت لها السيطرة عليه هو زوجها ، ولكن حيث إن ردود أفعاله لم تكن إيجابية ، فلم تكن تصر معه على أى شيء أيضاً .

ولقد كان ذلك يحدث بشكل شبه يومى ، وعلى الرغم من أن " مارثا " كانـت تقوم بكل شيء إلا أن أسرتها كانت تتجاهلها .

فى البداية كانت " مارثا " مترددة فى إقرار شعورها بالغضب بشـأن ذلـك ، فلقد كانت تشعر بأنه لا يجب عليها أن تشعر بالاستياء تجاه أسرتها ، بـل علـى العكـس ـ فـإذا مـا اسـتطاعت فقـط تفهمهـم بشـكل أفضـل فقـد تتحسـن العلاقـة بينهما . وبمرور السـنوات بـدلاً مـن أن تتعامـل مـع غضـبها حاولـت بأقصـى مـا بوسـعها أن تكبتــه . وكلمـا شـعرت بالغضـب كانـت تشـعر بالـذنب ، لأن الأم الصالحة لا يجب أن تغضب من أبنائها ، والزوجة الصالحة لا يجـب أن تـنغض حياة زوجها ، لذلك فلقد استمرت فى كبت غضبها .

ومع الأسف فإن كبت الغضب لم يقصه من حياتهـا ، بـل علـى العكـس فلقـد أدى ذلك إلى زيادته بداخلها ، مما خلق بداخلها شعوراً بالتوتر ، وعنـدما يـزداد مستوى التوتر ، فإنه ينبغى التنفيس عنه . ولأنك لا تسمح له بالخروج فى المكـان المناسب ، فقد يخرج فى أى مكان آخر ، وعندها تصاب بنوبة من الرعب .

وعندما تعلمت " مارثا " مع الوقت التعامل مـع أسـرتها بطريقـة بنـاءة وأكثـر حزماً ، بدأت ثقتها فى الازدياد ، وبدأت فى الشـعور بتحسـن وقـلَّ خوفهـا مـن الخروج ، وعندما استطاعت السيطرة على سير الأمور بالمنزل تعلمت أن تصر على التعامل معها باحترام ، وأن يلاحظوا ويقـدروا مـا تقـوم بـه مـن أجلـهم . وبـذلك قللت من الضغط الداخلى ـ فهى الآن تتعامل مع كل موقف عند حدوثه بـدلاً مـن تركه يتفاقم بداخلها كما اعتادت على ذلك من قبل . وهكذا لم تعد تسـمح للتـوتر

بأن يزداد بداخلها بعد الآن ، ومن ثم لم يعد هناك حاجة لانفجاره بعد وقت معين ، وبالتدريج فقدت نوبات الرعب التى كانت تنتابها واختفت فى النهاية .

إن تفاقم المشاعر يمكن أن يحدث بسبب أشياء كثيرة : الصراع المستمر فى العمل ، الآباء الذين يتدخلون فى كل شيء أو يثبطون عزيمتك ، شريك الحياة الذى يتخلى عنك ... وما إلى ذلك . وتمثل المخاوف إشارات التحذير التى توضح أنك بحاجة لمراجعة أسلوب حياتك ، وكلما تجاهلت هذه الإشارات ارتفع صوتها بداخلك . وتعطيل هذه الإشارات عن طريق تناول المهدئات هو تماماً مثل تعطيل أجهزة الإنذار التى تشير إلى وجود لص دون التأكد مما إذا كان هناك لص أم لا . والاختلاف الوحيد هنا هو أن أجهزة إنذار السرقة تتعطل كثيراً لأسباب غير معلومة ـ أما نوبات الرعب فإنها ليست كذلك .

الخوف كجزء من متلازمة ما قبل الطمث

لقد كانت متلازمة ما قبل الطمث تُعرف " بالتوتر الذى يسبق فترة الطمث " وذلك كما أشار د. " فرانك " سنة ١٩٣١ . وبعد إجراء المزيد من البحوث على هذه الظاهرة ، تم اكتشاف أن هناك العديد من الأعراض الجسمانية والمعنوية بجانب التوتر الذى يحدث قبل فترة الطمث لدى بعض السيدات . وكنتيجة لذلك تم تغيير هذا المصطلح إلى " **متلازمة** ما قبل الطمث " ، لكى تلائم تعدد الأعراض التى قد تحدث .

وعندما نتحدث عن هذه المتلازمة ، فإننا نصف الأعراض التى تحدث بانتظام قبل الطمث ، ولكن ليس قبل التبويض ، مع غيابها تماماً بعد فترة الطمث بسبعة أيام على الأقل . وهذه المتلازمة تؤثر فقط على النساء اللاتى لم يبلغن سن اليأس بعد .

وبعيداً عن الأعراض الجسمانية العديدة والمزعجة التى قد تشعر بها السيدات ، فإن الفترة التى تسبق الطمث قد تكون مصحوبة بتغيرات على المستوى الشعورى . وهذه الأعراض قد تتراوح ما بين التوتر العصبى وتأرجح

الحالة المزاجية ، القلق ، الخوف من الخروج ، سرعة الغضب ، الاكتئاب ، الحيرة ، البكاء والرعشة والاضطراب . وبناء على حدة هذه المشاعر التى تتأثر بها المرأة يتغير سلوكها بشكل ملحوظ بسبب هذه المشاعر السلبية التى تمر بها . فبعض السيدات يخفن من الخروج قبل نزول الطمث وأخريات يشعرن بالقلق بوجه عام ، وكنتيجة لذلك فهؤلاء السيدات يشعرن بعدم الكفاءة فى العمل أو المنزل ويشعرن بالاكتئاب ويرغبن فى الانسحاب من الحياة .

ويتم مراقبة دورة الطمث عن طريق مركز السيطرة فى المخ - وهو غدة ما تحت المهاد - كما أن هذه الغدة تسيطر على عدد من الوظائف الأخرى ، من بينها توازن الماء فى الجسم ، الشهية ، الوزن ، الحالة المزاجية ، والنوم . وهذا يفسر سبب اضطراب بعض الوظائف مثل : توازن الماء ، أو الوزن ، أو الحالة المزاجية ، عندما تضطرب دورة الطمث على سبيل المثال بسبب قصور فى هرمون معين .

إذا ما كنت تشكين أن شعورك بالقلق يرجع إلى متلازمة ما قبل الطمث فاحتفظى بمذكراتك لمدة ثلاثة أشهر تالية (راجعى الفصل الثالث صفحة ١٠٣) . حددى أيام فترة الطمث لديك ، وضعى علامة حول الأيام التى يبدأ فيها شعورك بالقلق أو الخوف من الخروج ، ولاحظى أيضاً متى تنتهى هذه المخاوف ؟ ومتى تبدأ الدورة التالية ؟ فإذا ما وجدت أن انتهاء الخوف يتصادف مع بدء الدورة التالية فهذا يعنى التأكد من وجود صلة بينهما .

والرجال لا يعانون من تغيرات فى الهرمونات ، فالهرمونات الذكورية ذات مستوى ثابت لا يتغير على مدار الأيام ، بينما الهرمونات الأنثوية تتغير خلال الشهر .

فى أثناء دورة الطمث الطبيعية يتم إفراز أربعة هرمونات جنسية مختلفة لدى المرأة - " الاستروجين " ، و " البروجسترون " ، وهرمون إثارة وتنشيط الحويصلات ، والهرمون الخاص بتحرير البويضات من الحويصلات .

ويعمل الهرمونان الأخيران فى المبيض ، فهرمون تنشيط الحويصلات يقوم بالبحث عن حويصلات ليتم وضع البويضة غير الناضجة بها ، أما الهرمون الثانى فيتم إفرازه فى منتصف دورة الطمث وهو يساعد على انفجار الحويصلة وتحرير البويضة وهى عملية تعرف **بالتبويض** ، كما أنه يشترك فى تكوين الخلايا الجديدة عندما تنفجر الحويصلة وهذه الخلايا تنتج هرمون " البروجسترون " .

و" الاستروجين " هو هرمون شبه دهنى يتم إنتاجه بشكل رئيسى من المبيض ، وهو المسئول عن نمو الثدى والصفات الجنسية الأخرى عند سن البلوغ ، وهو مسئول أيضاً عن إنتاج المخاط فى عنق الرحم ، وتكوين الدم فى بطانة الرحم لإعداده لاستقبال البويضة المخصبة .

" والبروجسترون " مثل " الإستروجين " هرمون شبه دهنى يتم إفرازه من المبيض فى الجزء الثانى من الدورة ، وهو يساعد قنوات فالوب أن تتصل بقوة حتى تسمح للبويضة بالانزلاق إلى الرحم بسهولة ، كما أنه يغير محتوى إفرازات المهبل من كونها سائلة إلى الحالة المخاطية اللزجة التى تمنع من دخول المزيد من الحيوانات المنوية للرحم بعد تخصيب البويضة .

وخلال فترة الطمث يصل " الاستروجين " إلى أعلى معدل له ، ويظل كذلك حتى نهاية الدورة وبعدها بأيام قليلة ، ثم يبدأ إفرازه فى الانحدار حتى يحدث التبويض ، ثم يبدأ ارتفاع مستوى " الاستروجين " ، و " البروجسترون " ليصلا إلى الذروة قبل نزول الدورة التالية بأسبوع تقريباً .

وهناك بعض الإشارات إلى أن انخفاض مستوى " البروجسترون " قد يكون هو المسئول عن بعض أعراض متلازمة ما قبل نزول الطمث . ففى أثناء الحمل تتوقف الدورة الشهرية ويرتفع مستوى " البروجسترون " فى الدم فتختفى أعراض المتلازمة لدى السيدات اللاتى يعانين منها .

كما أن هرمون " البروجسترون " يلعب دوراً فى تنظيم مستوى سكر الدم . ويتم الحفاظ على سكر الدم عن طريق تناول الكربوهيدرات الموجودة فى الأطعمة

النشوية مثل : الدقيق ، والبطاطس ، والأرز ، وبتناول السكر . فإذا ما انخفض سكر الدم بشكل كبير بعد فترة طويلة من عدم تناول الطعام فهناك احتمال لفقدان الوعى ، وفى الحالات الخطرة قد يتسبب فى الوفاة .

ولمنع حدوث ذلك ، فهناك آلية فى الجسم يتم تنشيطها وهى تتسبب فى إفراز مفاجيء لهرمون " الأدرينالين " والذى يحمل السكر المخزون فى الخلايا ويمرره إلى الدم فيتم توازن مستوى السكر مرة أخرى . ومع ذلك ، فعندما يتم أخذ السكر من الخلايا فإن الماء يحل محله ، وهذا ما يجعل السيدات يعانين من احتباس الماء والانتفاخ وزيادة الوزن فى أثناء فترة الطمث .

ويشترك هرمون " البروجسترون " فى هذه الآلية ، فإذا ما وجد القليل من هرمون " البروجسترون " قبل الدورة ، يبدأ عمل هذه الآلية مبكراً ، أى أن التأثيرات السلبية لانخفاض سكر الدم (تغير الحالة المزاجية ، القلق ، وغير ذلك) تحدث بشكل أسرع ، تقريباً بعد ثلاث ساعات من تناول الوجبة . لذا فمن النصائح المهمة هى تناول وجبات صغيرة يفصل بينها ثلاث ساعات حتى تضمنى استقرار مشاعرك .

احرصى على وجود بعض الأطعمة معك فى حالة وجودك بعيداً عن منزلك أو فى المتاجر . إنه لمن الضرورى الحفاظ على نظام الطعام كل ثلاث ساعات فى أثناء الدورة كاملة ، وليس فقط قبل فترة الطمث (المزيد من المعلومات عن سكر الدم ، راجعى صفحة ٤٦) .

إن مراقبة تناولك للطعام هى إحدى الطرق للتعامل مع متلازمة ما قبل الطمث ، كما أن هناك طريقة أخرى للعلاج وتتمثل فى مراقبة " البروجسترون " ، وللأسف فإن تناول حبوب محتوية على هذا الهرمون أثبتت عدم فاعليتها فى محاربة هذه المتلازمة ، وبدلاً من ذلك فهناك كريم " البروجسترون " الطبيعى (دهان للبشرة) ، والأقماع الطبية ، والحقن ، والتى ويتم استخدامها عادة من وقت التبويض وحتى نزول الطمث كل شهر . ولكن يجب أن يتم معرفة الوقت المناسب لتناول هذا الهرمون لدى كل سيدة ، لكى يتم

أخذه قبل بداية الأعراض . ولذلك فإنه لمن الضرورى مراقبة بدايتها خلال الدورة . كما أن هناك اختلافاً ملحوظاً فى التشبع بالهرمون لدى السيدات وهو ما يؤثر فى كمية الكريم أو عدد الأقماع الطبية التى سوف تتناولينها كل يوم .

إن تأثير النظام الغذائى والعلاج الهرمونى يمكن أن يعالج المشكلة إذا تم تناوله بشكل جيد ، فالسيدات اللاتى قضين سنة تلو الأخرى وهن يشعرن بالبؤس والقلق على مدار أسبوعين كل شهر ، قد قُلن إنهن شعرن بأنهن قد مُنحن الحياة من جديد .

الخوف من الإقلاع عن تناول المهدئات

خلال السنوات الأخيرة الماضية كان هناك عدد كبير من تقارير الصحف بشأن القرارات القانونية التى تُتخذ ضد شركات الأدوية التى تنتج المهدئات ، وفى عام ١٩٨٩ بدأت لجنة من المحامين التى كانت تمثل ٦٤ شركة " اسكتلاندية " قانونية فى التحقيق بشأن الآثار الجانبية للأدوية المهدئة من عائلة " البنزوديازبين " والتى تشمل أدوية " أتيفان " ، و " فاليوم " ، وعلى الرغم من أنه لم يعرف بالضبط حتى الآن عدد الشكاوى المقدمة ، إلا أن الجمعية القانونية باسكتلاندا أقرت بأنها تلقت أكثر من ٢٠٠٠ طلب .

وتستخدم أدوية " البنزوديازبين " لعلاج القلق ويتم وصفها على أنها مسكنات أو مهدئات للقلق ، ولها أربع وظائف أساسية ـ مهدئة ، ومضادة للقلق ، ومرخية للعضلات ، ومضادة للتشنجات .

عائلة البنزوديازبين :

ألبرازولام (زناكس) .
برومازيبام (ليكسوتان) .
كلور ديازبوكسيد (ليبريام ، تروبيام) .

كلورميزانون (ترانكوبال) .
كلوبازام (فريزيوم) .
كلورازيبات البوتاسيوم (ترانكسين) .
ديازيبام (ألبورام ، أتينيسين ، ديازيمولس ، إيفاكالم ،سوليس ، ستيسوليد ، تينسيوم ، فاليوم) .
كيتازولام (انكسون) .
لورازبام (المازين ،اتيفان) .
ميدازبام (نوبريام) .
اوكسازبام (اوكسانيد) .
برازبام .

إن " البنزوديازبين " عبارة عن عقارات مهدئة ، فهى تهدئك والجرعات الكبيرة منها تجعلك تنام . وكما تقوم هذه العائلة بإتلاف وظائف المخ ، فإن تأثيرها يضعف أيضاً الأداء الجسدى والذهنى ، وتشمل الآثار الجانبية : النعاس ، دوار الرأس ، فقدان التركيز ، وصعوبة فى السير ؛ مما يجعل العمل أو القيادة شيئاً مستحيلاً عند تناول هذه الحبوب . كما أن هناك البعض ممن أعلنوا عن معاناتهم من الخوف من الأماكن الخارجية عندما كانوا يتناولون هذه الأدوية . إن ذلك يعد عجيباً ، فهذه الأدوية توصف للتخلص من القلق ، وكل ما تقوم به هو ترك المريض مع نوع آخر من الخوف .

وعلى الرغم من أن " البنزوديازبين " تعتبر أدوية مهدئة ، فقد يحدث عنها آثار عكسية لدى البعض ، فبدلاً من تهدئتهم تقوم بإثارتهم فيصبح الشخص عدوانياً ومنفعلاً ، وقد يؤدى ذلك فى بعض الحالات إلى الانتحار.

كما اتضح أن " البنزوديازبين " يزيد من تأثير الكحول وقد يزيد من تأثير بعض الأدوية الأخرى مثل الحبوب المنومة ومضادات الاكتئاب وملح حامض " البربيتوريك " التى يتم وضعها فى حقن مع المهدئات .

ولكن المشاكل الحقيقية تظهر عندما يحاول المرء التوقف عن تناول هذه الأدوية فإن هذه العائلة من الأدوية لها تأثير على المخ ، وتتسبب فى الإدمان بعد وقت قصير إذا تم تناولها بشكل منتظم (من أربعة إلى ستة أسابيع . فإذا ما توقفت عن تناول هذه المهدئات فجأة يظهر لديك شعور حاد بالقلق ، والتوتر ، والرعب ، والغثيان ، والرعشة ، والخفقان ، والعرق ، وصعوبة النوم وهذه الأعراض قليل من كثير . وكان المركز القومى للتخلص من المهدئات ــ والذى لم يعد يعمل للأسف لعدم كفاية التمويل ـ قد أعطى قائمة بها ١١٠ أعراض يمكن أن تحدث عند محاولة التوقف عن تناول المهدئات . وفى حالات حادة يمكنك الشعور بأنك غير مسيطر على نفسك وتشعر بالتشوش والحيرة وينتهى الأمر بالانهيار العصبى أو الهلوسة أو رؤية الخيالات ، وقد تشعر وكأنك سوف تصاب بالجنون .

ولأن هناك أطباء مازالوا لا يعلمون حقيقة هذه الأعراض التى تسببها التغيرات الكيميائية الناتجة عن الانقطاع عن تناول المهدئات ، فإنهم يقومون بوصف المزيد من المهدئات ومضادات الاكتئاب وبذلك يبدءون هذه الدائرة السيئة من جديد .

فيما يلى تقرير من أشخاص أقلعوا عن تناول المهدئات :

إننى الآن لا أتناول العقاقير منذ أحد عشر شهراً ، وبدأت أعيش " حياة طبيعية " . فلقد عدت للعمل ولدوام كامل ، والإنجاز الآخر الذى قمت به هو نجاحى فى اختبار القيادة فى مثل هذا الوقت من العام الماضى كنت مضطرب الأعصاب وغير قادر على الخروج من منزلى . وخائف من أن أترك وحيداً ، لم أعتقد أبداً أن حياتى سوف تتغير بهذا الشكل بعد اثنى عشر شهراً فقط .

أحياناً ما أشعر بالقلق الشديد وتزداد سرعة نبضات قلبى بدون سبب ، وفى أيام أُخرى أشعر بألم فى رأسى وأشعر بالدوار والغثيان ، وأحياناً ـ وبدون أى سبب ـ ينتابنى شعور قوى بالاكتئاب ، إننى متأكد من أن هذه هى أعراض الإقلاع عن تناول المواد المهدئة لأننى استطعت أن أخطو خطوة للإمام ، فإننى بالفعل لا أريد زيارة

طبيب آخر ؛ وذلك لخوفى من أن يقول إن كل ذلك يرجع إلى الشعور بالقلق مثلما فعل أطباء آخرون من قبل .

وشخص آخر قد أقلع عن تناول عقار " ليبريام " منذ ثلاثة أشهر :

عندما أشعر بالتعب الشديد ، وهو ما يحدث كثيراً ، فإنني أشعر بالخفقان وهو ما يُشعرنى بالضيق وأجد صعوبة فى النوم . وعندما أكون متوتراً فإننى أشعر بضربات عنيفة بقلبى ، وأشعر بصعوبة كبيرة فى التنفس بشكل طبيعى ، كما تنتابنى نوبات فزع مفاجئة فى أثناء نومى مما يجعلنى أستيقظ وأنا أشعر بالخوف ، فلقد عانيت من هذه الأعراض عندما كنت أتناول عقار " فاليوم " .

إن مثل هذه الأعراض قد تدوم لعدة أشهر وليس مجرد أسابيع - كما يعتقد بعض الأطباء - والجهل بهذه الحقيقة يؤدى إلى مواقف أكثر خطورة ، كما يصف هذا العميل :

لقد كنت أتناول عقار " الفاليوم " (أو بدائله) منذ عشر سنوات - وهى يتم وصفها أساساً لآلام الرأس - ولقد كنت طوال هذا الوقت عرضة لتشخيص أطباء علم النفس والذين لم يستطيعوا مساعدتى ، كما أنهم لم يوافقوا أن " البنزوديازبين " قد يفيد كثيراً فى حالتى .

ولقد توقفت عن تناول " الفاليوم " ، بعد أن خفضت الجرعة إلى ١٥ مليجم يومياً ولقد شعرت فعلاً بالتحسن - مع بعض الأعراض البسيطة الناجمة عن الإقلاع عن تناوله . ولكن فجأة بدأت أشعر بخفقان فى القلب فى أثناء الليل ، وأحياناً ما تكون ضربات قلبى ضعيفة ومتسارعة . ولقد وصف لى الطبيب مثبطات " البيتا " التى لم أستطع التلاؤم معها ، فلقد كانت تتسبب فى نومى كثيراً ، لذا أعادني لتناول ٦ مليجم من عقار " الفاليوم " ، ولقد أصبحت خائفاً وأشعر بالرعب دائماً - ولم أكن

أتوقف ولو للحظة واحدة عن التفكير فى مدى معاناتى من أعراض الإقلاع عن تناول المهدئات ـ ولقد قال لى الطبيب إن الأمر سيستغرق ثلاثة أسابيع فقط .

ولقد خفضت الجرعة الآن إلى ٢ مليجم يومياً ، وأعانى فى أوقات مختلفة من نفس الأعراض التى ذكرت سابقاً ، إلى جانب بعض الأعراض الأخرى وأسوأها هو الشعور الغامر بالرعب تجاه أى فكرة تطرأ على ذهنى . فكان على أن أتوقف عن الإسراع إلى مدرسة ابنى لكى أتأكد أنه بخير فى أثناء اليوم الدراسى ، وكثير من هذا القبيل . كما أن تركيزى كان سيئاً خاصة عندما أكون بين الناس ، كما أننى أشعر بأننى غير قادر على التفاعل معهم ، وأشعر وكأننى لا أنتمى إلى أى مكان وتنتابنى حالات من الاكتئاب ، وكأن هناك حاجزاً شفافاً حولى فلا أستطيع الخروج منه ولا يستطيعون هم الدخول إلى .

لقد ذكرت كل هذه المشاعر المخيفة لطبيب نفسى ، والذى حاول معرفة المزيد ولم يستطع تصديق أن هذا يرجع إلى الإقلاع عن تناول المادة المهدئة . وأشعر بأننى وقعت فى فخ الإصابة بالقلق العصبى ولا أحد يعرف ما يفعله معى ! إننى أشعر بأننى مرفوض ممن حولى وأشعر بالخوف إذا لم يستطيعوا مساعدتى ، فمن يستطيع ؟

فى الولايات المتحدة الأمريكية ، كانت " نيويورك " هى الأولى التى تسن تشريعات حازمة للسيطرة على عقارات " البنزوديازبين " . وطبقاً لما ورد فى صحيفة " نيويورك تايمز " ، فلقد بدأ البرنامج فى أول يناير عام ١٩٨٩ ، وتم الحد من وصف الدواء إلى مرة واحدة شهرياً دون تكراره أوتوماتيكياً ، كما أنه يجب إعطاء نسخة من كل روشتة إلى الولاية وتترك النسخ الأخرى مع الطبيب والصيدلى . وقد صرح موظفو الصحة للجريدة بأن هذه التشريعات كانت ضرورية لتحديد ومعرفة الأطباء الذين يصفون الأدوية بحرية تامة وإغلاق الأماكن التى تبيع هذه الوصفات للمدمنين والمراهقين ، وقد اكتشفت الهيئة القومية للتعامل مع إساءة استخدام الدواء أن هذا الاستخدام السيئ من قبل المدمنين قد تضاعف بين الكبار من ٣,١ ٪ إلى ٧,١ ٪ فى غضون خمس سنوات .

إن كل هذا لا يرسم صورة جميلة لأى شخص يتناول المهدئات ويريد الآن الإقلاع عنها ، ومن المؤسف أن هناك القليل من الدعم للأفراد الذين يرغبون فى استعادة السيطرة على حياتهم باتخاذ خطوات شجاعة لترك هذه الحبوب . إنه من الضرورى على المرضى أن يعرفوا أنهم لن يصابوا بالجنون عندما يعانون من الأعراض المخيفة للإقلاع عن تلك الأدوية ، وأنهم إذا تحلوا بالإصرار والعزيمة فسوف يستطيعون تخليص أنفسهم من الحبوب ومن تلك الأعراض .

قد تكون المهدئات مفيدة إذا تم تناولها لفترة قصيرة من الوقت ، ولكنها لا تعد حلاً مثالياً لأى من مشاكل القلق . وبدلاً من مجرد ابتلاع الأقراص ، فإنه عليك زيارة إخصائى لاكتشاف سبب القلق ، وبذلك يمكنك العمل على حل المشكلة الأساسية دون أن ينتهى بك الأمر إلى مشكلة إدمان العقاقير المخدرة بالإضافة إلى مشكلة القلق .

الخوف الناتج عن الحالات المرضية ، الحساسية والمنبهات

إذا كنت تعانى من أى من الحالات المرتبطة بالقلق ، فيجب أن تتأكد دائماً أن ذلك ليس بسبب أى مشكلة جسمانية أو مشكلة تغذية أو بسبب الإفراط فى تناول المنبهات مثل القهوة أو الشاى أو النيكوتين . وعلى الرغم من أن مشكلة الخوف ليست مقصورة على هذه الأسباب فقط ، إلا أنها فى حالات كثيرة قد تكون هى ما تثير الخوف بدرجة كبيرة .

وأكثر الحالات المرضية التى قد تسبب القلق أو الشعور بالرعب هى قلة السكر فى الدم والإفراط فى نشاط الغدة الدرقية .

إن قلة السكر فى الدم هى الحالة التى يحدث عندها انخفاض فى مستوى السكر عن مستواه الطبيعى فى الدم ، ولأن الجلوكوز هو ما يساعد أجسامنا وعقولنا على العمل بشكل طبيعى ، كما يمنحنا الطاقة التى تمكننا من البقاء على قيد الحياة ، لذلك إذا ما انخفض مستوى السكر عن نقطة معينة فقد نسقط فى غيبوبة ونموت .

ويتم مراقبة نسبة السكر فى الدم بآلية داخلية بالجسم ، والتى تراقب ارتفاع وانخفاض مستوى السكر فى الدم . وتنخفض نسبة الجلوكوز فى الدم عندما ينخفض سكر الدم إلى أدنى مستوى له ، كما أنه قد ينخفض إما بسبب التوتر والضغوط النفسية أو زيادة تناول السكريات . حيث يمكن أن يؤدى التوتر المفاجئ أو المزمن إلى استنفاد السكر بسرعة بسبب تزايد احتياجات جسمك . ومن ثم تعانى من القلق والارتباك ؛ لأن عقلك لا يحصل على السكر الكافى ، وبسبب " الأدرينالين " ، و " الكورتيزول " اللذين يتدفقان فى جسمك بكثافة .

وهناك شيء مشابه يحدث عندما تتناول المزيد من السكر (وخاصة السكر المكرر) . ففى هذه الحالة يضطر البنكرياس إلى إفراز كمية كبيرة من الأنسولين لكى تستطيع الخلايا حرق كميات السكر الهائلة . وعندما تتناول الكثير من السكر فإنك تعانى أولاً من " ارتفاع " يتبعه " انخفاض " مفاجئ بعد نصف ساعة تقريباً وهذا الشعور بالانخفاض يصحبه شعور بالتوتر أو الخوف .

سوف تجد طرقاً للتعامل مع انخفاض سكر الدم فى صفحة (١٩١) فى الفصل الثالث من هذا الكتاب .

والإفراط فى نشاط الغدة الدرقية هو الحالة الثانية التى تصاحب الشعور بالقلق ، وتصاب النساء بهذا المرض بنسبة تفوق إصابة الرجال بسبع مرات ، وكثيراً ما يصاب به العديد من أفراد الأسرة ، وهو نتيجة إما نقص اليود الذى يؤدى إلى تضخم الغدة الدرقية ، أو نتيجة للإصابة بحالة مرضية تُدعى " المناعة الذاتية " التى يقوم فيها الجهاز المناعى بتوليد أجسام مضادة تضر بأنسجة الجسم نفسه .

وتبدأ هذه الحالة بظهور تدريجى لبعض الأعراض مثل زيادة العصبية أو التوتر وعدم استقرار الحالة المزاجية (تقلب المزاج) وتكون مصحوبة برعشة فى اليدين . ويشعر الشخص بالسخونة ويتصبب عرقاً وتسرع نبضات قلبه ويرتفع ضغط دمه ، كما أن قلبه يخفق بشدة . (كل هذه الأعراض تحدث أيضاً عندما تشعر بالخوف !) وزيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدى إلى زيادة معدل

الأيض ، وبذلك يفقد الإنسان وزنه على الرغم من زيادة شهيته ، كما يكون هناك تورم فى الرقبة حيث توجد الغدة الدرقية .

يتم علاج زيادة نشاط الغدة الدرقية فى حالات كثيرة بنجاح ، وذلك بتناول الأدوية التى تقلل من إفراز هرمونات الغدة الدرقية . وهناك خيار آخر وهو الجراحة بإزالة معظم الغدة وترك جزء صغير منها لكى يكون الهرمون الناتج عنه ذا معدل طبيعى .

وقد ينتج القلق والفزع بسبب الحساسية لأنواع معينة من الأطعمة أو مكسبات الطعم ! ولقد تم التعرف على بعض أنواع الحساسية الشديدة من الأطعمة خلال السنوات الأخيرة لمساعدة الناس الذين يعانون من اضطرابات مثل : الصداع ، النعاس ، السمنة ، اضطرابات الأمعاء ، النشاط الزائد ، الاكتئاب ، والقلق المزمن .

وليس من السهل معرفة سبب الحساسية من الطعام إلا إذا كانت أعراضها تظهر لديك بعد تناول الأكل مباشرة . لقد فقدت صديقة لى وعيها عدة مرات بعد تناول الحلويات حتى اكتشفتْ أن لديها حساسية من المكسرات . وفى مثل هذه الحالة ، فإنه من السهل عدم تناول الطعام المسبب للحالة ، ومادمت لا تتناوله فسوف تظل بخير .

وتحدث المشكلة عندما تعانى مما يُسمى " بالحساسية الخفية للطعام " . فإذا ما كنت تعانى من هذا النوع من الحساسية ، فإنك تجد نفسك تتوق لتناول هذه الأطعمة التى تسبب لك الحساسية وتشعر وكأنك قد أدمنتها . فقد تجد شخصاً يحب تناول الشيكولاتة يومياً وأشخاصاً آخرين يحبون الخبز أو منتجات الألبان ، ولا يعرفون أن هذه الأنواع من الأطعمة تؤثر سلبياً فى صحتهم . ولا يتضح التأثير الضار لهذه الأطعمة إلا عندما لا تتناولها لمدة يوم أو أكثر ، حيث تشعر فجأة بعدم الراحة والتوتر وتشوش الذهن ، مما يجعلك تشعر بالقلق .

ولكى تعرف كيفية الكشف عن الحساسية الخفية للطعام ، فإنه يمكنك الرجوع لصفحة (١٩٣) فى الجزء الخاص بالتغذية .

ولكن ليست الأطعمة نفسها فقط هى التى قد تسبب الحساسية وبالتالى مشاكل القلق ، فهناك الآن مكسبات طعم وإضافات ومواد حافظة يمكن أن يقع عليها اللوم . فهناك متلازمة المطعم الصينى التى اكتشفها د . " روبرت كوك " والذى اعتاد على تناول الطعام الصينى بانتظام وفى يوم ما بينما كان يتناول الطعام الصينى فى أحد المطاعم انتابه ألم شديد فى صدره وكأنها أزمة قلبية وانهار تماماً . لقد اختفى الألم بعد فترة قصيرة ، ولكنه قرر أن يعرف سبب هذه النوبة المفاجئة ، واكتشف أخيراً أنه يعانى من حساسية ضد أمينات الصوديوم وهى مادة يستخدمها الطهاة الصينيون لإضافة نكهة طيبة لأطباقهم .

ومن المواد الأخرى غير الغذائية ، والتى قد تتسبب فى الإصابة بالحساسية هى الأنسجة الصناعية ، الغاز ، أبخرة البترول ، القار ، مساحيق التجميل ، المنظفات المنزلية ، وغيرها كثير . فإذا ما ساورك الشك فى أنك تعانى من حساسية لأى نوع من هذه المواد وتشعر أنك غير قادر على التأكد من ذلك فيمكنك الذهاب إلى متخصص للتعرف على نوع الحساسية الذى تعانى منه .

وأخيراً وليس آخراً فإن قائمة الأطعمة المضرة تشمل المنبهات مثل القهوة والشاى والنيكوتين . فلقد تزايد فى السنوات العشر الأخيرة عدد التقارير التى تشير إلى الآثار الضارة لمادة الكافيين ويرتبط ذلك الآن بحالات مثل : التوتر العصبى ، الأرق ، الاكتئاب ، الرعشة ، الصداع وحتى أمراض القلب .

يوجد " الكافيين " فى القهوة والشاى (ولكن ليس شاى الأعشاب) ومشروبات الكولا ، والشيكولاتة والكاكاو وبعض المسكنات . والسبب فى أن الكافيين قد يسبب القلق هو أن له تأثيراً محفزاً للجسم ، ففى البداية يقوم بزيادة مستوى مادة " نورابينفرين " فى المخ وذلك يشعرك بزيادة " التنبه " . ثم يعمل على تحفيز الجهاز العصبى السيمبثاوى **وكأنك واقع تحت ضغط** . وهذا يعنى أنه سيتم إفراز هرمون " الأدرينالين " الذى يعطيك الإحساس بالتنبه .

وبعيداً عن التسبب فى زيادة القلق فإن الكافيين يعوق امتصاص فيتامينات مهمة مثل فيتامين " ب " ، والمعادن مثل : الزنك والحديد . وقد يؤدى ذلك إلى

تلف المقاومة ضد العدوى واضطراب إفراز الهرمونات واضطرابات الوظائف الذهنية .

ويعد " النيكوتين " منبهاً مثل " الكافيين " ؛ ولأن التدخين يضيق الأوعية الدموية ، فيجب على القلب أن يعمل بقوة أكبر لضخ الدم فى جسمك ، وذلك لا يعنى فقط الإصابة بتصلب الشرايين والأرق ومشاكل القلب ، ولكنه أيضاً يخلق الموقف الذى تكون فيه عرضة للشعور بالقلق مع كل سيجارة تدخنها .

سوف تجد النصائح للحد من تناول " الكافيين " ، و " النيكوتين " فى الجزء الخاص بالتغذية صفحة (١٩٦) .

عمليات العقل الواعى والعقل الباطن

فى مقدمة الفصل الأول من هذا الكتاب وصفت كيفية حدوث الاستجابة التلقائية للخوف باختصار . وأود الآن التحدث بالتفصيل عن تبادل العمل بين العقل الواعى والعقل الباطن ، وذلك لأن المعرفة بهذه العمليات يعد شيئاً أساسياً للتغلب على الصدمات التى تسبب الخوف أو تنتج عنه .

إن كلاً من أجزاء عقلنا الواعى والباطن ضرورية لتسمح لنا بالعمل بكفاءة فى حياتنا اليومية ، فعقلنا الواعى يساعدنا على اتخاذ قراراتنا اليومية على أساس منطقى ، بينما يسيطر عقلنا الباطن على الجهاز العصبى السيمبثاوى والذى يتحكم فى الوظائف اللاإرادية للجسم ، وكذلك يقوم بتخزين جميع تجاربنا على هيئة ذكريات ، حيث يخزن كل ما تعلمناه فى الماضى من ربط الحذاء إلى استخدام القلم ، ومن تعلم قيادة السيارة إلى العمل على الكمبيوتر . هذا بالإضافة إلى أن العقل الباطن هو مقر البصيرة ، الأفكار ، العادات ، السلوكيات ، صورة الذات وجميع المشاعر .

وكما ترى فإن عقلنا الباطن يتسع للعديد من الأشياء أكثر من العقل الواعى الذى يحتل ٥ ٪ من العقل ، أما العقل الباطن فيحتل ٩٥ ٪ منه . إن ذلك يعنى

بالطبع أننا لسنا فقط لا نستخدم جزءاً كبيراً من قدراتنا ولكن أيضاً أن سلوكياتنا وردود أفعالنا يتم تقريرها بعيداً عن إرادتنا الواعية .

هل تذكر آخر مرة اتخذت فيها قراراً بعقلك الواعى لكى تجمع شتات نفسك فى أمر ما ، لتجد نفسك قد غلبتك مشاعرك ؟ لقد قررت الإقلاع عن التدخين ، وأعطيت نفسك كل الأسباب المنطقية لعمل ذلك ، ولكن تجد أن علبة السجائر شديدة الجاذبية فلا تستطيع مقاومتها ، لقد قررت أن تظل هادئاً عند مناقشة شيء يضايقك مع شريكة حياتك ، ولكن ينتهى بك الأمر وأنت تصرخ فيها . لقد بدأت أخيراً فى العمل على إنجاز المهمة الصعبة فى مكتبك لتجد نفسك تؤجلها مرة أخرى ؛ لأنك لا تستطيع مواجهتها حتى الآن . فى كل هذه الأمثلة تجد صراعاً بين الأسباب العقلانية والأسباب غير العقلانية ، وعندما يصطدم العقل الواعى بالعقل الباطن فدائماً ما يفوز العقل الباطن .

وعلى الرغم من أن العقل الباطن يشكل الجزء الأكبر إلا أنه يُعد الجزء الأبسط من المخ . فهو يعمل على مبدأ " نعم أم لا " ، إما أن يحدث الشيء أو لا يحدث ، فهناك فقط أسود أو أبيض ، لا توجد أماكن رمادية بينهما . كما أن العقل الباطن يعمل بشكل آلى ، وكذلك فإن ردود أفعاله تلقائية ، فبمجرد أن يظهر المحفز يبدأ العقل الباطن فى العمل . فعندما ترى صورة لشاطيء جميل فإن عقلك الباطن يفرز هرمونات فى جسمك تجعلك تشعر بالراحة والاسترخاء . وعندما ترى مشاجرة فى النادى بين شخصين، فيعطيك عقلك الباطن إشارات بعدم الراحة وتترك المكان . ولأن العقل الباطن يعمل تلقائياً فإنه يعمل بسرعة وكفاءة ، أما العقل الواعى فإنه يفكر بشكل معقد ويغطى كل المناطق الرمادية ، ولكن ذلك يجعله أقل قوة ويجعل ردود أفعاله أبطأ من ردود الأفعال التلقائية للعقل الباطن . لذا فإذا ما لم يكن لديك اعتزاز بنفسك (عقل باطن) وقررت (عقل واعى) أن تحصل على وظيفة مرموقة فالاحتمالات هى أن رؤية عقلك الباطن السلبية سوف تعوق رغبة عقلك الواعى . وإما أن تجد نفسك تؤجل إرسال طلب الالتحاق بالوظيفة أو تصبح عصبياً فتفشل عند المقابلة .

ولا تحصل على ما تريد إلا عندما تكون مشاعرك (عقلك الباطن) على وفاق مع إرادتك القوية (عقلك الواعى) (راجع أيضاً كتاب " التفكير الإيجابى " بقلم : " فيرا بيفر ") . لذا فعندما تعتاد سلوكاً ، أو رد فعل غير مرغوب ، مثل الخوف ، فسوف تحتاج إلى تغيير أشياء على مستوى عقلك الباطن لأنه من هنا ينشأ الخوف ، مثل أى شعور آخر . حيث نجد أن التغييرات على مستوى العقل الواعى لا تفيد شيئاً مادام العقل الباطن باق على حاله . فإصرارك على عدم الشعور بالخوف يخلق صراعاً داخلياً ويستهلك المزيد من الطاقة . فإذا كنت تخاف من الطيران وتجبر نفسك على ذلك فسوف تعرف مدى إجهادك فى نهاية الرحلة ، ويأتى هذا الإجهاد من محاولاتك لإخفاء خوفك . وعندما تعانى من القلق فسوف تعرف مدى تعبك طوال الوقت وذلك ببساطة لأن عليك أن تشد أزر نفسك حتى يمر يومك .

إن العقل الباطن دائماً ما يكون فى صفنا ، فهو يعمل كدرع واقية تحمينا ، وتحاول وقايتنا من أى أذى . ومن هذا المنطلق فإن الشعور بالخوف يجب أن يتم رؤيته كرد فعل إيجابى ضد أى خطر محتمل ، كما أنه يكون مفيداً إلى حد ما . ولكن إذا كانت هذه الحماية مبالغاً فيها بحيث تعوقنا وتشل حركتنا كثيراً ، فسوف تجعلنا ضعفاء أيضاً . فإننا لا نواجه المشاكل ولا نحاول التغلب على التحديات فإن قدراتنا على التعامل مع المشكلات والمصاعب تضعف وتختفى تدريجياً .

ولأن الخوف ينبعث من العقل الباطن فإننا ندرك فى عقلنا الواعى أنه من السخيف أن نخاف من التحدث فى اجتماع ، ومع ذلك فإننا لا نستطيع التخلص من الخوف . ومن غير المجدى أن تخبر الأشخاص الذين يعانون من الخوف المرضى أن يتماسكوا ، فإن التماسك يحدث على مستوى العقل الواعى وهو يتطلب مجهوداً من الإرادة والتى يفترض أن تقوم بحل المشكلة بشكل منطقى . وللأسف فإن المشكلة لا تنبع من العقل الواعى كما نرى . وأية محاولة للتخلص من الخوف تحتم عمل تغيير فى العقل الباطن ، وهذا يعنى أن هناك

سلوكاً ما فى عقل الشخص يجب تغييره . فعندما يشعر بعدم الفائدة فإنه بحاجة للشعور بأنه مفيد ، وعندما يشعر بأنه ضحية فإنه بحاجة للتواصل مع قوته ، وعندما يشعر بالخوف ، فإنه بحاجة لتجربة مشاعر أخرى إيجابية مثل الغضب . قبل اختفاء المخاوف فإننا بحاجة لاختفاء سلوكياتنا القديمة وإحلال سلوكيات جديدة وأكثر إيجابية بدلاً منها .

وهناك العديد من الأساليب سواء على شكل مساعدة الذات أو العلاج والتى قد تكون مفيدة فى ذلك الإطار ، وسوف نلقى نظرة عليها فى الفصل الثالث من هذا الكتاب .

الأعراض الجسمانية ، والذهنية ، والشعورية :

كيف تعرف أنك خائف ؟ إذا لم تكن خائفاً الآن فسوف تجد صعوبة فى الإجابة عن هذا السؤال . ويصف معظم الناس الخوف على أنه شعور ما فى معدتهم أو فى منطقة البطن ويتسبب فى الإحساس بالاضطراب ، وآخرون سيصفون أعراضاً مثل عرق اليدين ، رعشة فى الركبة وزيادة ضربات القلب .

كما رأينا فإن المشاعر جزء من العقل الباطن وهى جزء من المخ ، وكذلك الوظائف الجسدية اللاإرادية هى جزء من الجهاز العصبى السيمبثاوى . وهذا الجهاز هو المسئول عن عمليات مثل تعديل إنسان العين عند تغير شدة الضوء ، وجعل البشرة تقشعر عند شعورنا بالبرد أو الخوف ، وينظم النوم والاستيقاظ فى أثناء الليل والنهار ، وغير ذلك كثير . وكل هذه الوظائف الجسدية تتواصل مع حالتنا الشعورية ، ومع كل تغيير فى هذه الحالة الشعورية مهما كان بسيطاً ، يتغير التوازن الكيميائى فى الدم . ومن الضرورى للجسم أن يكون التوازن الكيميائى فى الدم بأفضل حالاته طوال الوقت ، فعندما يجب علينا التركيز بشدة فإن الجسم يفرز مواد ناقلة معينة تجعلنا نؤدى بشكل أفضل ، وعندما نكون سعداء يفرز المخ المادة التى تشعرنا وكأننا فوق السحاب ، وعندما نشعر بالغضب يُفرز " الأدرينالين " وتسرع ضربات القلب لتعدنا للعمل .

ومثل كل هذه المشاعر ، فإن الشعور بالخوف أيضاً يؤدى إلى تغيرات جسمانية . وكلما كان الخوف عظيماً ، كان التغير كبيراً . وبناء على قوة شعورك بالخوف ، سوف تعى بعض أو كل هذه الأعراض التى سوف تجدها فى القائمة التالية . وبعض هذه الأعراض يلاحظها الشخص العادى .

أعراض جسمانية

الشعر	يقف عند حدوث أى موقف مخيف .
الفكان	إطباق الأسنان وقد يحدث فى أثناء النوم .
الحلق	شعور بالضيق وعدم القدرة على البلع ، جفاف الفم ، الاحتقان ، التحدث بصوت مكتوم .
الكتفان / الرقبة	تيبس ، شعور بالضيق أحياناً ، الشعور بالألم فى أثناء الحركة ، الألم عند البقاء جالساً ، الحساسية من اللمس ، ألم فى مناطق القلق أو التوتر فى الرأس .
الظهر	راجع الكتفين / الرقبة . كما يوجد شعور بألم قارس فى منطقة الظهر .
التنفس	غير منتظم ، يملأ النصف العلوى فقط من الرئتين بسبب ضيق الحجاب الحاجز ، زيادة سرعة التنفس دون وجود أى سبب واضح مما يسبب الشعور بالدوار والخوف من الإغماء والسقوط .
القلب	خفقان (سرعة نبضات القلب دون سبب واضح) ، اختلاج حول القلب ، ضيق فى الصدر مشابه للشعور الذى يسبق الأزمة القلبية .

المعدة	اضطراب بالمعدة ، شعور غير مريح بالضيق مما يسبب فقدان الشهية ، قرح قد تحدث عند استبدال الطعام بالسجائر ، الغثيان ، والخوف من القيء .
الأمعاء	تغيرات سلبية فى وظائف الأمعاء مثل الإمساك أو الإسهال ، متلازمة تهيج الأمعاء ، الحاجة للتبول أكثر من المعتاد .
الجهاز المناعى	الميل إلى العدوى بأى مرض فى المكان ، احتمالات كبيرة للإصابة بالمرض نظراً لضعف المقاومة للفيروسات والعوامل المرضية ، ازدياد الأمراض سوءاً ، عدم التئام الجروح بشكل جيد أو استغراق وقت طويل لالتئامها .
اضطراب الدورة الشهرية	آلام جديدة ، عدم انتظامها أو عدم نزولها ، والذى قد يستمر لفترة طويلة ، ثم التوقف طويلاً ، ثم رجوعها بعد فترة .
احمرار الوجه والارتعاش والتعب	الرعشة ، التثاؤب كثيراً ، فقدان الطاقة مهما كانت كثرة الوقت الذى تستغرقه فى النوم ، شعور عام بالضعف .
البشرة	الإصابة بالإكزيما ، وإذا كنت مصاباً بها ، فإنها تزداد سوءاً ، والإصابة بالطفح والشعور بالتنميل .

كل هذه الأعراض الجسمانية قد تحدث كنتيجة لشعورك بالخوف فى لحظة ما أو قد تحدث بسبب التعرض لمواقف مخيفة لفترة طويلة ، أو بسبب عدم علاج الأحداث الماضية التى تتسبب فى الشعور بالخوف من كل الأحداث اليومية .

بينما تنظر إلى قائمة الأعراض سوف تدرك أن معظمها يمكن تفسيره من وجهة نظر أخرى ، فقد تصاب باستمرار بالصداع بسبب ورم في المخ ، أو لأنك مصاب بالحساسية من الجبن أو أى شيء آخر . وقد تصاب بالإسهال لأنك قد تناولت شيئاً قد انتهى تاريخ صلاحيته ، كما قد يؤلمك ظهرك لأنك قد انزلقت أو أنك تجلس على مقعد غير مناسب . هناك عدة عوامل مختلفة قد ينتج عنها الأعراض السابقة ، لذا عليك أن تعرف أولاً إذا ما كانت هناك مشكلة بيولوجية تسبب عدم الشعور بالراحة قبل الافتراض بأنها ناتجة عن القلق أو التوتر . وبمجرد استبعاد هذه العوامل البيولوجية فالاحتمال الأكبر أن تكون مشكلتك ذات طبيعة جسمانية وذهنية مشتركة ، أى أن مشكلتك الجسمانية قد تسبب بها عدم اتزان الجانب الشعورى ، وعدم الاتزان هذا قد يكون بسبب الخوف الزائد أو المستمر .

ومع ذلك فإن الأعراض الجسمانية هى جانب واحد من الشعور بالخوف ففى نفس الوقت توجد عواقب ذهنية ، وهذه العواقب يمكن أن تزيد من استفحال المشكلة الأساسية .

الأعراض الذهنية والشعورية

عدم القدرة على التركيز	عدم فهم أى شيء تستمع إليه ، إعادة قراءة نفس الصفحة عدة مرات .
الذاكرة	الذاكرة فى تدهور ، عدم القدرة على تذكر الأشياء اليومية البسيطة .
الإجهاد	الإجهاد الذهنى والبدنى ، عدم القدرة على الاسترخاء أو عمل أى شيء ، الشعور بعدم الراحة حتى مع ممارسة اليوجا .
التململ	عدم القدرة على اتخاذ القرارات ، وتجنب تحمل المسئولية .

الاكتئاب	عدم الرغبة فى مواجهة العالم ، والانسحاب من الحياة الاجتماعية .
العدوانية	الإفراط فى الانتقاد ، والمهاجمة والتهيج مع أبسط الإشارات .
شدة الحساسية	البكاء الشديد ، تجنب أى شيء قد يسبب التوتر ، الشعور بأنك تحت تسلط الغير ، وأنك غير موثوق بك ، ومضطهد وتنتقد نفسك بشدة .
سلوك شاذ	الفشل فى عمل الأشياء بالطريقة المتعارف عليها ، بدء عمل الكثير من الأشياء وعدم إنهاء أى منها ، عدم الكياسة ، عمل أخطاء سخيفة ، تكرار هذه الأخطاء كثيراً ، محاولة عمل كل شيء فى نفس اللحظة .
الوسواس القهرى	وجود أفكار سلبية لا يمكنك إيقافها ، الرغبة فى وجود كل شيء طوال الوقت ، المبالغة ، فحص وإعادة فحص الأقفال ، صنابير المياه ، البوتاجاز .
الشعور بعدم الكفاءة	الاعتذار كثيراً ، التقليل من قدر نفسك .
الإحباط والمبالغة فى التوقعات	اليأس سريعاً عند الفشل .
نقص الحماس	عدم الاهتمام بأى شيء إلا إذا كنت لا تستطيع العيش بدونه .

الكلام	الارتباك ، التلعثم ، عدم القدرة على نطق بعض الكلمات .
النوم	متقطع ، أرق ، كوابيس ، بلل الفراش لدى الأطفال .
الجنس	الضعف الجنسى ، التجمد ، التشنج المهبلى ، عدم القدرة على الانتصاب .
الابتعاد	الشعور بعدم التواصل مع نفسك ، الشعور بأنك لست الشخص الذى تعرفه .
تشوش الذهن	تضل طريقك بسهولة .

على عكس الأعراض الجسمانية ، فإن العديد من الأعراض الذهنية والشعورية التى تم ذكرها تحدث كنتيجة مباشرة للخوف . وليس من الضرورى أن تظهر كلها إذا كنت تعانى من مشكلة لها علاقة بالخوف ، ولكن عند ظهور أى منها ، فعليك أن تدرك أن الخوف عامل قوى من عوامل ظهورها . وفى هذا الإطار فإنه من غير المهم ـ إذا ما كانت هذه الأعراض يستشعرها المرء ، أو أنها قد ظهرت فيما بعد فى حياته ـ فإنها تشير دائماً إلى وجود الخوف بشكل ما .

المكاسب الثانوية

لا يحب أحد أن يشعر بالخوف ، ولكن أحياناً ما يكون لذلك فوائد . فعندما تكون الأم حازمة وليست متعاطفة مع أطفالها ، ولكنها تصبح مهتمة ورقيقة معهم عندما يشعرون بالخوف مساءً ، فهذا هو الجانب الإيجابى من الخوف . وعندما يكون الزوج غير مبال ولكنه يهتم عندما تصرخ زوجته عند رؤية عنكبوت ، فإن

الخوف المرضى قد جلب معه فائدة مهمة حيث قد يجد الزوج أن منزله أصبح مليئاً بالعنكبوت ...

عندما يتسبب عَرَض مثل الخوف ، أو مرض فى إحداث رد فعل مرغوب فيه من البيئة المحيطة ، فإننا نتحدث عن المكاسب الثانوية . ربما تتذكر هذا الأسلوب الذى اعتدت عليه عندما كنت طفلاً ولا تريد الذهاب إلى المدرسة لسبب أو لآخر ، وربما كنت تشعر باضطراب بسيط فى معدتك ولكنك كنت تقول إنه ألم مبرح حتى يمكنك البقاء فى المنزل . أو ربما كنت تتمارض ولا تعترف بالتحسن لكى تحصل على المزيد من الاهتمام ـ أى أنك تستخدم مرضك لتحقيق هدف ما .

وسواء أكنت تستخدم المرض أو الخوف لتحقيق هدف ما ، فإن ذلك لا يحدث فرقاً كبيراً . فإن ما تقوم به فى الحالتين هو جذب الانتباه بطريقة غير مباشرة باستغلال الأعراض التى تعانى منها للتأثير فى الآخرين . وتقوم بذلك لأنك تعتقد أنك لن تتمكن من الحصول على الاهتمام بأية طريقة أخرى .

إن هذا لا يعنى أن الخوف شيء طبيعى أو أن هذا الشخص الخائف لا يعانى من شيء ـ بل على العكس ، فمجرد الاعتقاد بوجود الخوف قد يؤدى إلى الكثير من الأضرار لهذا الشخص حيث يتفاقم هذا الخوف ، خاصة ما لم يعد ينال التأثير المرغوب فيه ، وهو جذب الانتباه . وحينئذ لا يسعى إلى طلب المساعدة إلا لطلب أقاربه أو أى شخص مقرب منه ، بينما يشعر المرء نفسه بأنه لن يستطيع أحد مساعدته فهو يخاف من انتهاء مخاوفه ، نظراً لأنه إذا فعل ذلك فلن يجد وسيلة يستدر بها تعاطف الآخرين معه ويجذب انتباههم . إن خوفه يمنحه قوة مؤثرة فى الآخرين ، وهو لا يريد التخلص من هذه القوة .

زاراتنى عميلة فى البداية مع زوجها ، وكانت تعانى من الخوف المرضى الذى يمنعها من الخروج ، وكانت غير قادرة على ترك المنزل دون اصطحاب زوجها . وهذا يعنى أن التسوق أو أى مهمة أخرى خارج المنزل لا تتم إلا بعد عودة الزوج من العمل أو أيام العطلات . أما فى أثناء اليوم فإنها تبقى فى المنزل ، تقوم بالأعمال المنزلية وأحياناً ما تزورها إحدى الصديقات . كل ذلك

قاله الزوج بينما كانت الزوجة جالسة كتلميذة تم طلبها لمكتب مديرة المدرسة بسبب سوء السلوك . وفى النهاية طلبتُ من الزوج الخروج لأنه لا يسمح للزوجة بالتحدث عن نفسها .

وعندما قصت لى " إيرين " قصتها ، سرعان ما تبين لى أن زوجها " بيتر " هو الشريك المسيطر الذى ينتقدها بسهولة ونادراً ما يمتدحها ولا يظهر لها سوى القليل من العاطفة . ولقد ظهر خوفها من الخروج فى العام الثالث من الزواج . فقد كانت خجولة تماماً وانتقاد زوجها المستمر زاد من شعورها بالخجل ، حيث فقدت ثقتها واعتزازها بنفسها ، وكان يمر عليها وقت لا تريد فيه الخروج بسبب شعورها بالاكتئاب والقلق . ولقد ابتعد عنها زوجها عاطفياً وطلب منها أن تتماسك ، وألا تظل فى مثل هذه الحالة المزاجية وإلا فسوف يتركها .

وجاءت الضربة الأخيرة لها عندما وجدت ورقة فى معطف زوجها تفيد بأنه على علاقة بامرأة أخرى ، فصدمت وشعرت بأن العالم كله يتهدم من حولها ، وهنا بدأ شعورها بالقلق يزداد بسبب فكرة ترك المنزل ، حيث إنها لا تستطيع الذهاب للتسوق ، مكتب البريد ، الطبيب ، أو طبيب الأسنان وحدها ، فكان على زوجها أن يقوم بهذه الأشياء . كما أصبحت " إيرين " تخاف من البقاء وحدها بالمنزل ، لذا كان عليه قضاء المزيد من الوقت معها فى العطلات . ولقد أصبحت غير قادرة على التواجد وحدها ، لذا كان عليه التواجد المستمر إلا إذا كان يعمل .

وبينما تقرأ هذا ، فسوف تتأكد من المكاسب الثانوية التى حققتها " إيرين " من مخاوفها ـ فأولاً ، فإنها تحد من الوقت الذى قد ينشغل فيه " بيتر " بامرأة أخرى ، وثانياً فإنها تطمئن لقضائه المزيد من الوقت معها ، ولقد بدا ذلك وكأنه أخذ بالثأر ، فلقد كانت تريد بقاءه معها كعقوبة له على سلوكه نحوها بدون تعاطف .

وليس من السهل أن يفرق المرء بين الخوف الذى يستخدمه للتأثير فى الآخرين وبين الخوف الطبيعى . بالطبع هناك نسبة كبيرة من الخوف الحقيقى ، وكثيراً ما لا يعى الناس أن خوفهم ما هو إلا وسيلة لتحقيق بعض المكاسب .

إنه من الصعب أن يعالج الأشخاص الخائفون على أساس أن خوفهم ما هو إلا وسيلة لتحقيق بعض المكاسب ؛ لأن العميل إما أنه لن يتعاون أو سيستمر فى العلاج ، ولكنه سيختلق أعذاراً دائمة لعدم القيام بالعمل فى كل مرة مثل تدوين ما يحدث فى أثناء اليوم ، ومتى يصاب بالخوف ، وهكذا . ونجد أن الحافز لدى هؤلاء العملاء منخفض جداً حتى أنهم لا ينجحون فى العلاج وإذا استمروا فيه ، فإنهم يعطون انطباعاً بأنهم مصممون على إثبات عدم قدرة أحد على مساعدتهم ، وتلك هى طريقتهم فى قول إنهم لن يسمحوا بحل مشكلتهم .

وأنا سعيدة أن أقول : إنه خلال سنوات عملى كمعالجة ، لم أصادف إلا قليلاً جداً من هذه النوعية .





المخاوف المختلفة

بعدما ألقينا نظرة على المبادئ التى تحكم الخوف والأسباب والنتائج ، فإننا الآن قد وصلنا إلى الاختلافات الكمية والنوعية بين الأنواع المختلفة من الخوف ، أو بمعنى آخر سوف نلقى الضوء على المستويات والأنواع المختلفة من الخوف . بالطبع لا يوجد حد فاصل واضح ينتهى عنده التوجس أو الخوف ويبدأ عنده الشعور بالقلق ؛ ولذلك فإن التصنيف هنا يعد نوعاً من التكليف .

والشعور بالخوف ليس ثابتاً عند مستوى معين طوال الوقت فقد تختلف قوته من يوم إلى آخر ، بناء على حالتك المزاجية العامة وما يحدث من حولك . وهذا يعنى أنه من الممكن أن يكون خوفك فى يوم ما غير محتمل بينما يمكنك التحكم به فى يوم آخر .

سوف أصف كل نوع بالتفصيل قدر الإمكان ؛ لأمنحكم الفرصة لموازنة ما أقوله بتجاربكم الشخصية لتحديد النوع الذى تنتمى إليه مخاوفكم . كما ستجدون أنه من المفيد أن تفكروا للحظة فى الوقت الذى يكون فيه خوفكم فى أسوأ حالاته ، فسوف يساعدكم ذلك على اكتشاف النوع الصحيح بسهولة .

المستويات المختلفة

فيما يلى سوف أستخدم نظام القياس بالدرجات لتحديد شدة المخاوف التى تحدث لنا . سوف يبدأ التدريج من صفر إلى عشرة . **لاحظ من فضلك أن ذلك ليس تدريجاً علمياً** .

إن كل شخص يمر بالخوف بطريقته الخاصة ، ويمكن مقارنة ذلك بالآلام المختلفة التى يعانى منها الناس . فإذا ما وضعت ذراع شخص ما بين فكى آلة حادة وضغطت عليه وطلبت منه أن يخبرك متى سوف يبدأ فى الشعور بالألم فسوف تحصل على إجابات مختلفة من الأشخاص المختلفين . وعلى الرغم من أنه يمكنك علمياً قياس الدرجة التى تطبق فيها الآلة على الذراع ، فسوف يوقفك بعض الناس قبل الآخرين ، ومن المحتمل هنا أن الشخص الذى يعانى من القلق سوف يشعر بالألم فى مرحلة متقدمة عن الشخص الواثق من نفسه ، وهذا لأن الخوف يثير الشعور بالألم ، فالاثنان متصلان ببعضهما البعض . فى هذا المثال ، يمكننا قياس اتساع الآلة ولكننا لا نستطيع قياس الحالة الشعورية التى يمر بها المرء . فالإشارة الوحيدة التى نتلقاها عن الحالة الذهنية أو الشعورية للشخص هى اعتقاده هو عنها ، وهى عبارة عن الإشارة التى يصدرها عندما يبدأ الشعور بالألم .

وحتى هذه الإشارة سوف تتباين من يوم لآخر ، فالمرأة التى توشك على فترة نزول الحيض تكون أكثر حساسية لأى ضغط على بشرتها من أى وقت آخر ، والرجل الذى عاقر الشراب فى الليلة السابقة سوف يكون أكثر حساسية للألم أكثر من اليوم الذى قد نعم فيه بقسط وافر من الراحة ولم يتناول هذه المشروبات .

ويظهر نفس هذا التباين بالطبع فى تجربة الخوف . فكل ما نستطيع قياسه علمياً هنا هو الاستجابة الجسدية مثل توتر البشرة ، ضغط الدم وهكذا ... ولكن إذا كان لديك خوف مرضى من العنكبوت ، فإن آخر شيء قد تفكر فيه هو إحضار ساعة الإيقاف والبدء فى عد نبضات قلبك بينما يسير أحد العناكب على

السجادة ! لذا ، فمرة أخرى أقول إن الشيء الوحيد الذى يجب أن تحتكم إليه هو ملاحظاتك الشخصية عن الخوف ومدى تأثيره فى جسدك .

لقد قرأت فى الفصل السابق عن العلامات الجسدية للخوف ، ومهما تكن درجة صدمتك فإنه يمكنك ـ عادة فيما بعد ـ تذكُّر الأعراض التى شعرت بها خلال تعرضك للخوف ، أو بعد مرور اللحظة المخيفة بوقت قصير .

وفى وصفى للمستويات المختلفة لمعدلات الخوف سوف آخذ فى الاعتبار هذه الأعراض الجسمانية ، وسوف يمنحك ذلك الخطوط الإرشادية العريضة لمستوى الخوف الذى تعانى منه تقريباً . فمعرفة مستوى خوفك سوف تساعدك على أن تقرر إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أحد الإخصائيين للتغلب على خوفك أم أنك قادر على التغلب على المشكلة من خلال أساليب مساعدة النفس ؟

سوف أستخدم هذا التدريج فى أجزاء أخرى من هذا الكتاب ، لذا يستحسن أن تضع علامة بين الصفحات هنا حتى يمكنك الرجوع إلى هذا المقياس المدرج كلما احتجت إلى ذلك .

المقياس العشرى لقياس الخوف

المستوى صفر (لا خوف)

أعراض جسدية : هادئ ، مسترخ .

أعراض ذهنية : هادئ ، مسترخ ، متيقظ .

أعراض انفعالية : ساكن .

السلوك : منطقى ، منظم ، غير متسرع ، هادئ ومتمالك النفس .

التعليق : لا يوجد شخص فى هذه الحالة طوال الوقت . ومعظم الناس يصلون إلى هذا المستوى من الراحة فقط فى أثناء النوم ، أو التأمل ، أو عندما يكونون فى عطلة ، ولا توجد ضغوط خارجية عليهم على الإطلاق .

المستوى الأول

أعراض جسدية : هادئ ، مسترخ .

أعراض ذهنية : أفكار عن شعور بالقلق سريعة الزوال ولا تترك أى أثر ، تركيز جيد جداً .

أعراض انفعالية : هادئ .

السلوك : منطقى ، منظم ، غير متسرع ، هادئ ومتمالك النفس .

التعليق : لا يمكن الوصول إليه كثيراً ، إلا إذا كنت شديد التمالك لنفسك ، وكنت شخصاً متساهلاً حقاً .

المستوى الثانى

أعراض جسدية : هادئ ، شعور خفيف باضطراب فى الجسم .

أعراض ذهنية : أفكار قلقة متكررة ، شعور بسيط بالتشوش أحياناً .

أعراض انفعالية : شعور بسيط بعدم الارتياح ، كثيراً ما يكون تحت مستوى الوعى .

السلوك : منطقى ومنظم .

التعليق : مستوى جيد ومريح ، ويمكن لمعظم الناس أن يصلوا إليه معظم الوقت .

المستوى الثالث

أعراض جسدية : شعور بسيط باضطراب فى المعدة .

أعراض ذهنية : قلق ، التفكير فى مشكلة ما باستمرار .

أعراض انفعالية : شعور دائم وملحوظ بعدم الراحة .

السلوك : منطقى ومنظم ، مازال التركيز جيداً على الرغم من تشتت الذهن أحياناً .

التعليق : مع بداية ظهور الأعراض الجسدية ، فإن هذا يعتبر مؤشراً لبداية ظهور " مستوى القلق " ، وعلى الرغم من ذلك فإنه غير خطير ويمكن السيطرة عليه .

المستوى الرابع

أعراض جسدية : اضطراب المعدة ، تقلص بسيط فى الرقبة ، الظهر ، الأكتاف .

أعراض ذهنية : بدأ القلق فى التأثير على الأداء بقدر بسيط .

أعراض انفعالية : شعور واضح بعدم الراحة ، التوجس .

السلوك : مازال منطقياً ، ارتكاب أخطاء أحياناً فى أثناء ضعف التركيز .

التعليق : بما أنه بدأ فى التأثير على الأداء ، فإنك بحاجة لبعض التركيز لخفض مستوى التوتر . يمكن السيطرة عليه بسهولة ببعض أفكار مساعدة الذات .

المستوى الخامس

أعراض جسدية : كما فى المستوى الرابع ، ولكن هناك أيضاً اصطكاك أسنان كحركة لا إرادية (ألم فى منطقة الفك) ، إمكانية حدوث صداع ، وكثيراً ما يكون التنفس غير منتظم .

أعراض ذهنية : مشاكل فى الاسترخاء ، ضعف الذاكرة ، مشاكل فى النوم .

أعراض انفعالية : الشعور بالتوتر ، تقلب الحالة المزاجية .

السلوك : مازال منطقياً غالباً ، ولكن لا يوجد شعور بالراحة ، ويكون غير منظم إلى حد ما ، وهناك قرارات غير منطقية عندما تكون الحالة المزاجية غير جيدة ، ولكن مازال قادراً على التحكم فى الخوف إلى حد معقول .

التعليق : فى هذه المرحلة ، حان الوقت لاتخاذ خطوة إيجابية ، فهنا يصبح خوفك مشكلة حقيقية إذا لم تنتبه له . إنك بالفعل بحاجة للتحكم فى الضغوط الواقعة عليك وشعورك بالتوتر .

المستوى السادس

أعراض جسدية : كما فى المستوى الخامس ، ولكن مع وجود مشاكل فى المعدة ، الأمعاء .

أعراض ذهنية : شعور بالتشوش أحياناً .

أعراض انفعالية : الشعور بالقلق والعصبية وإدراك أن هناك خطأ ما .

السلوك : انفعالى ، كثيراً ما يكون غير منطقى ، أخرق ، مضطرب .

التعليق : لقد أصبح الخوف مشكلة حقيقية لأن هناك العلامات الأولى للاضطراب النفسى . مع كثير من الالتزام قد تكون قادراً على التخلص من الخوف بنفسك .

المستوى السابع

أعراض جسدية : كما فى المستوى السادس ، مع احتمال حدوث دوار ، احتقان فى الحلق (عدم وضوح الصوت)

وخفقان بالقلب .

أعراض ذهنية : تشوش ، فقدان القدرة على التركيز ، الشعور بعدم القدرة على التواؤم ، احتمال رؤية كوابيس .

أعراض انفعالية : الشعور بأنك شخص مختلف أحياناً ، وتكون فى حالة مزاجية سيئة معظم الوقت .

السلوك : البدء فى الكثير من الأشياء وعدم إنهاء أى شيء .

التعليق : فى هذه المرحلة أنت ـ غالباً ـ بحاجة إلى مساعدة خارجية للتخلص من خوفك .

المستوى الثامن

أعراض جسدية : كما فى المستوى السابع ، ولكن احتمال كثرة حدوث الخفقان ، التعب باستمرار ، الغثيان ، حركات اضطرابية .

أعراض ذهنية : الشعور بفقدان السيطرة على الأمور ، مشاكل فى التفكير بشكل منطقى .

أعراض انفعالية : العدوانية أو الحساسية المفرطة ، البكاء كثيراً معظم الوقت ، الشعور بالفزع ، الخوف من الإصابة بالجنون .

السلوك : مشاكل فى التواصل مع الآخرين دون انفعال ، عدم المنطقية ، الهياج .

التعليق : هنا تبدأ الحالة الحرجة ، إذا ما كنت تُصاب بهذه الحالة كثيراً ، فإنك على وشك تدمير صحتك ، إلا إذا بدأت فى العمل على حل المشكلة ، عليك البحث عن المساعدة .

المستوى التاسع

أعراض جسدية : كما فى المستوى الثامن ، ولكن هناك احتمال لحدوث ضيق فى الصدر ، صعوبة فى التنفس ، تصبب العرق ، رعشة .

أعراض ذهنية : عدم القدرة على التفكير بشكل منطقى .

أعراض انفعالية : تقلب حاد فى الحالة المزاجية أو اكتئاب ، نوبات طويلة من البكاء ، الشعور بأنك مجنون .

السلوك : شاذ إلى حد كبير ، شعور بالرعب والفزع ، لا يوجد احتمال لإخفاء هذا الفزع عمن حولك بعد الآن .

التعليق : عليك اللجوء إلى مساعدة إخصائى نفسى على الفور .

المستوى العاشر

أعراض جسدية : كما فى المستوى التاسع مع احتمال وجود اختلاج حول القلب ، عدم القدرة على الحركة ، الشعور بالتجمد فى المكان ، الشعور بعدم القدرة على التنفس .

أعراض ذهنية : عدم القدرة على التفكير .

أعراض انفعالية : الشعور بالعجز والعزلة التامة ، الشعور بأنك تموت .

السلوك : سلبى تماماً أو متقلب تماماً .

التعليق : الجأ إلى مساعدة إخصائى نفسى على الفور .

بينما تقرأ المقياس العشرى لتحديد مستوى الخوف ، فإنه ينبغى أن تعرف أن كل مستوى لن يحتوى فقط على أعراضه الجسدية والذهنية والانفعالية ، بل أيضاً على كل الأعراض الموجودة فى المستويات السابقة له .

وكما اقترحت قبل ذلك ، فإنه ينبغى عليك التفكير فى آخر وقت كان فيه خوفك قد وصل إلى الحد الأقصى ، وأن ترى إذا كنت قادراً على تذكر الأعراض لأن ذلك يمنحك نقطة بداية جيدة لمحاولة معرفة مستوى خوفك فى هذا التدريج .

الخواطر (المستوى صفر ـ المستوى الثالث)

البعض منا لديه القدرة على الاستماع إلى الحاسة السادسة التى تنبئ بأحداث مستقبلية . إننا جميعاً لدينا الحاسة السادسة ولكن كثيراً ما نتجاهلها ، أو نخضعها لمقاييس وتفسيرات المنطق ؛ لأن ما نتوصل إليه بعقلنا الباطن لا يتوافق مع ما **نريد** أن نصدق أنه سوف يحدث ، ومع ملايين المثيرات التى نتعرض لها (ونعرض أنفسنا لها) كل يوم فى الأسبوع ، فكثيراً ما نغفل هذه المشاعر الرقيقة بداخلنا . فمع وجود التلفاز ، المذياع ، الموسيقى ، الصحف ، والإعلانات بالإضافة إلى أسلوب الحياة المحموم كل ذلك قد أدى إلى إخماد تفكيرنا فى عالمنا الداخلى ، وبذلك فقدنا التواصل مع أنفسنا .

والخاطر ليس مرادفاً للقلق على الرغم من أنه قد يكون مصحوباً بنفس الأعراض الجسدية . إننى محظوظة لأن " ندا " وهى إحدى أخواتى تنتابها هذه الخواطر ؛ لذا فإن تجاربها تخدمنا هنا كأمثلة . دعونى أذكر لكم بعضها !

لقد كانت " ندا " دائماً محظوظة عندما تكون هناك منافسة أو لعبة حظ . فكلما كنا نذهب إلى الملاهى عندما كنا أطفالاً كانت " ندا " كثيراً ما تفوز بشيء . وكان هناك نوع من الألعاب يتضمن جذب خيط على أن تختاره من بين ثلاثمائة خيط على الأقل وفى نهاية كل خيط يوجد كيس صغير . ومعظم هذه الأكياس بها أشياء تافهة ، وقليل منها يحتوى جوائز قيمة ، وكنت أنا وأختى

الصغرى " ليجوبا " لا نفوز بشيء أبداً أما " ندا " فكانت تفوز كثيراً . كما كانت تفوز فى مسابقات المجلات والجرائد ، وكانت إحدى هذه الجوائز هى إرسال باقة زهور كل أسبوع لمدة عام كامل .

وقد مرَّ أحد هذه الخواطر بـ " ندا " عندما كانت عائدة مع " ليجوبا " من زيارة لوالدى والذى يعيش فى مكان يبعد ثلاث ساعات بالسيارة . حيث كانت " ندا " تقود السيارة فى الطريق السريع وكان الطقس جميلاً والسماء صافية وأشعة الشمس دافئة ، لذا فلقد قررت ترك هذا الطريق والعودة إلى المنزل عن طريق آخر به مناظر جميلة ، وكان الطريق خالياً والرؤية واضحة تماماً أمامهم . و " ندا " تحب القيادة بسرعة وتقوم بذلك دائماً لذا فعندما بدأت فى الإبطاء فجأة اندهشت " ليجوبا " . فلم يكن هناك أحد أمامهما أو خلفهما وكان الطريق خالياً وواضحاً تماماً وكان ممتداً أمامهما بالحقول والعشب على كلا الجانبين ، ولم يكن هناك أى سبب للإبطاء ، فنظرت " ليجوبا " لأختها ولكنها لم تقل شيئاً .

واستمرت فى القيادة بسرعة بطيئة وفجأة مرتا بمنعطف فى الطريق يؤدى إلى منطقة مليئة بالأشجار وهناك وأمامهما مباشرة كان يقف غزال ، فأوقفت " ندا " السيارة بسهولة وبدأ الغزال يعبر الطريق . ولو كانت " ندا " قد استمرت فى القيادة بالسرعة الأولى ، لوقع لهما حادث خطير .

وعندما تحدثت " ندا " إلى " ليجوبا " عن الحادث فى أثناء استمرارهما فى طريق العودة للمنزل ، قالت " ندا " أنه بينما كانت تقود السيارة فى الطريق الخالى الممتد أمامها ، جاءها انطباع واضح وصريح يدعوها للإبطاء فى السير . إنه لم يكن مجرد شعور ولكنه كان يبدو وكأنها **تعرف** شيئاً قاطعاً فى ذهنها ، وكان الإبطاء فى القيادة هو الشيء الذى يجب عمله لذا فلقد فعلته ! ولم يتدخل عقلها الواعى فى هذه الفكرة ، ولكنها تقبلت ذلك على أنه حقيقة واضحة . وفى نفس الوقت لم يكن لديها أية فكرة عن سبب الإبطاء ، كما أنها لم تتنبأ أو تتخيل

أنها سوف ترى الغزال فى منتصف الطريق عند دخولها المنعطف ـ فلقد اندهشت تماماً مثل " ليجوبا " عند رؤية الحيوان أمامهما .

وبالرجوع إلى المقياس المدرج لتحديد مستوى الخوف ، قد يصنف هذا الحادث على أنه المستوى صفر أو الأول ، حيث لم يكن هناك أى رد فعل جسدى لرسالة العقل الباطن التى تلقتها " ندا ".

وهناك حادث آخر . عندما قررتُ تلقائياً أن أفاجئ " ندا " بزيارتي لها . وقد كان عيد ميلادها موافقاً ليوم السبت ، وفى هذا اليوم استيقظتُ مبكراً وقررتُ فجأة أن أحجز فى رحلة طيران والذهاب لرؤيتها ، وأنا أعلم أنها قد خططت لإقامة حفل عيد ميلادها فى هذا اليوم . وبعد ساعتين كنت فى " هيثرو " ، لأستقل الطائرة إلى " فرانكفورت " .

وعندما وصلت إلى منزلها ، كانت سعيدة لرؤيتى ، وكان يبدو أنها قد شعرت بالراحة وهى تقول " إنه أنت إذن " ولقد اكتشفت أنها طوال يوم السبت كانت لا تشعر بالراحة كما كانت مضطربة وهى تفكر أن هناك شخصاً ما غير مدعو سوف يحضر ، ولقد اعتصرت ذهنها ولكنها لم تستطع تحديد هذا الشخص ، ولأن هذا الخاطر كان قوياً ، شعرت بالقلق بشأن عدم وجود الأطباق اللازمة لضيف آخر ، لذا فبينما كنت فى الهواء فى طريقى إليها ، اتصلت بأختها " ليجوبا " لكى تحضر معها طاقم أطباق لأنها تتوقع وصول شخص غير مدعو . ولقد وصلت " ليجوبا " قبلى بعدة ساعات لأنها وعدتها بأن تساعدها فى الإعداد للحفل ، ولقد أكدت فيما بعد أن " ندا " كانت شديدة الانشغال بشأن ذلك الشخص غير المدعو ومَنْ سيكون ؟!

التوجس (المستوى الأول ـ المستوى الثانى)

أن تكون فى المستوى الأول أو الثانى فإن ذلك أمراً مثالياً لمواقف مثل الاختبارات والامتحانات وللتحدث أمام الجمهور . ويعد تحلى المرء بهذه الحالة

الذهنية أمراً جيداً عندما يتحتم عليه القيام بأداء شيء بأية طريقة ؛ لأن ذلك يضمن أنه منتبه ذهنياً وجسمانياً .

إن الفارق بين الخاطر والتوجس هو أن الخاطر يمكن أن يكون أحياناً عند المستوى صفر ، أما التوجس فهو دائماً على الأقل فى المستوى الأول . كما أن الخاطر لا يخضع لمقاييس المنطق ، أما الشعور بالتوجس فدائماً ما يكون له أساس منطقى . فإنك تتوقع أن هناك صعوبة أو متاعب فى حدث مستقبلى ، وهذا التوقع غالباً ما يكون مبنياً على أساس تجارب سابقة . وكنتيجة لذلك فإن جسمك وذهنك يكونان فى وضع تأهب لإفراز الطاقة الإضافية اللازمة لقيام الجهاز * بأداء هذه المهام الزائدة ، وتكون التغيرات الجسدية بسيطة لأنه ليس هناك الكثير من الصراعات المتوقعة ، وهذه هى الحالة التى يكون لديك فيها تجارب إيجابية مع هذه المواقف ، لذلك فعلى الرغم من إدراكك أنها قد تتطلب جهداً أكبر من الجهد المبذول فى أى من المهام اليومية ، فمازال يمكنك الاستفادة الكاملة من الطاقة الإضافية المتاحة .

وتتوقف توقعاتك على طبيعة شخصيتك هذا إلى جانب الخبرات المشابهة فى الماضى . فإذا كنتِ إنسانة منظمة وتتوقعين زيارة صديقة وبقاءها معك وأنت تعلمين أنها غير منظمة ، فقد تشعرين بالتوجس بشأن زيارتها . وإذا كنت إنسانة واثقة من نفسك وتعرفين أنك سوف تطلبين منها أن تكون منظمة ، فإن مشاعر التوجس سوف تعمل فقط على أنها إشارات تحذير تذكرك بأنك بحاجة إلى عمل اللازم . أما إذا كنت غير قادرة على التحدث إلى نفسك أو إذا كنت قد تعلمت أنه من غير اللائق أن تطلبى من الضيوف الالتزام بقواعد معينة ، فإن الاحتمالات هنا أن التوجس سوف يزداد سوءاً ويصل إلى القلق فى المستوى الثالث أو الرابع .

---

* والمراد بالجهاز هنا الشخص ككل ، الجسد بأكمله ، الذهن ، المشاعر ، والروح ، بما فى ذلك جميع الحواس .

إذا ثبت أن هناك مَنْ لا يتعاطف معك عندما تخبره ببعض مشاكلك ، فإن النتيجة هى التوجس فى الحالات المستقبلية الذى يحذرك من عدم التحدث إليه فى أمور شخصية مرة أخرى . وبذلك فإن التوجس مفيد جداً لأنه يعمل كحاجز واق يساعدك على الوقاية من أن يصيبك أذى ، كما أنه يعمل كأداة لمعرفة بمن نثق وبمن لا نثق مرة أخرى ؟ فكما هو الحال مع الخواطر ، فإننا نميل لعدم الثقة فى مشاعرنا وأحكامنا . فعقلنا يخبرنا بأنه لا يجب أن نكون تافهين إلى هذا الحد ، أو ألا يجب أن نهتم كثيراً مثلاً عندما يستفيد شخص من استعدادنا للمساعدة ، بينما تخبرنا فطرتنا أن هذا الشخص لن يتصل بنا إلا إذا كان بحاجة لشيء . لذا فإننا نشعر بالتوجس عندما نلتقى بهذا الشخص مرة أخرى .

وعلى خلاف القلق ، فإن مشاعر التوجس لا يصاحبها انفعالات جسمانية ملحوظة . فعندما تلاحظ انفعال جسمك عند تفكيرك فى حدث ما ، فإنك بذلك تكون قد وصلت لحالة القلق .

القلق (المستوى الثالث ـ المستوى الخامس)

قد يكون هذا المستوى شائعاً بين معظم الناس . فإذا اختل النظام اليومى ، أو إذا ظهرت مهمة غير معتادة أمامك ، أو إذا اكتشفت أنك بدأت فى السحب على المكشوف من البنك ، أو إذا كان أحد أفراد الأسرة مريضاً ، فسوف تبدأ فى الشعور بالقلق إلى حد معين . وإذا كنت من النمط الهادئ فقد تصل إلى المستوى الثالث فقط ، وحتى إذا وصلت إلى مستوى أعلى فلن تبقى به كثيراً ، أما إذا كنت من النمط العصبى فقد تصل مباشرة إلى المستوى الخامس وتظل به فترة طويلة ، فظروفك الشخصية فى هذا الوقت سوف تحدد مدى تأثرك بذلك .

فكِّر فى المثال التالى : لقد ارتكبت خطأً فى العمل ، وتعلم أن ذلك سوف يتم تقديمه لرئيسك فى اليوم التالى ، وهذا الخطأ محرج أكثر منه خطيراً ، والاحتمالات الآن كما يلى :

شخصيتك	شخصية رئيسك	ظروف أخرى	احتمال مستوى الخوف
هادئ ، اعتزازك بنفسك جيد .	ودود ، هادئ .	لا توجد مشاكل أخرى .	٣
هادئ ، اعتزازك بنفسك جيد .	عصبى ، منتقد .	لا توجد مشاكل أخرى .	٤
هادئ ، اعتزازك بنفسك جيد .	ودود ، هادئ .	مضغوط فى العمل وتشعر بالمرض .	٤ ـ ٥
عصبى ، منتقد لنفسك .	ودود ، هادئ .	لا توجد مشاكل أخرى.	٤ ـ ٥
عصبى ، منتقد لنفسك .	عصبى ، منتقد .	زواجك مهدد بالانهيار .	٥
عصبى ، منتقد لنفسك .	ودود ، هادئ .	زواجك على وشك الانهيار .	٥ ـ ٧
هادئ ، اعتزازك بنفسك جيد .	عصبى ، منتقد .	أنت حامل وسوف تتركين العمل خلال أسبوع .	٢ ـ ٣

من الواضح أن هناك العديد من الخيارات والاحتمالات لهذه المجموعة ، ولكننى متأكدة أنك تستطيع الآن رؤية مدى تأثر مستوى قلقك بعدد من العوامل .

لا شك أن هناك أشخاصاً قلقين بطبيعتهم ، وهم بحاجة إلى شيء ليشعروا بالقلق تجاهه ، فإذا لم يجدوا شيئاً فسوف يبحثون حولهم حتى يجدوا هذا الشيء . يمكن أن يصبح ذلك عادة أو طريقة حياة ولكنها عادة لها ثمنها . فإذا كنت تشعر بالقلق باستمرار فى مستوى عال (المستوى الخامس) فإن ذلك يعنى أن جسمك يستنفد طاقته بشكل دائم .

وعلى الرغم من أنه مازال فى الإمكان السيطرة على الخوف فى هذه المرحلة ، إلا أن ردود الأفعال الجسمانية تبدأ فى استنفاد طاقتك . حيث لا تستطيع الاسترخاء بسبب " الأدرينالين " الزائد الذى يسرى فى جسدك ، لذا فإن نومك يتأثر بذلك ، وهذا بدوره يجعلك تشعر بعدم الانتعاش فى الصباح التالى . كما أنك تعانى من مشاكل فى التركيز وتخطئ كثيراً ، لذا فإن لديك الآن سبباً حقيقياً للقلق .

إنها لمعجزة أن يتحمل الجسم كل هذه الضغوط قبل أن يقوم الإرهاق باستنفاد جميع مصادر الجسم . إننا نستطيع عادة العيش كأشخاص قلقين لعدد من السنين ولكن جهاز المناعة يضعف فى النهاية ونصبح أكثر عرضة للإصابة بالبرد ، الإنفلونزا ، أو ميكروبات المعدة ، كما نكون أكثر عرضة للإصابة بقرحات المعدة وأنواع مختلفة من الصداع . ومعظم هذه المشاكل ليست خطيرة ولكن ـ كما رأينا فى الجدول السابق ـ إذا تغيرت الظروف بشكل غير مناسب ، فإن ذلك قد يدفعنا إلى مستوى أعلى فى مقياس الخوف المدرج ، وقد يؤدى ذلك إلى الخوف المرضى أو القلق وهو الأكثر صعوبة فى التعامل معه .

وكثيراً ما نعتقد أن القلق على شخص آخر ذلك دليل على الاهتمام . فهناك خرافة قديمة تقول : إنه إذا لم تشعرى بالقلق على زوجك وأطفالك فإنك لست زوجة أو أماً جيدة . وإذا لم تهتمى بكل صغيرة وكبيرة فى أسرتك وتجعلى

الأطفال يرتدون سترة ثقيلة رغماً عن إرادتهم وتعطيهم المزيد من الطعام وتتدخلى فى كل نواحى حياتهم ، فسوف تشعرين بأنك لا تؤدين مهامك كأم بشكل جيد . كما توجد خرافة تقول : إنك إذا لم تشعرى بالقلق ، فإن جميع هذه الكوارث التى تقلقين بشأنها سوف تحدث .

فإذا كنت تشعر بأنك شخص قلق ، فعليك أن تبدأ فى العمل على علاج هذه المشكلة . وسوف ترى أنك لن تشعر فقط بتحسن ، ولكن كل من حولك سوف يشعرون بالراحة .

المخاوف المرضية أو الرهاب (المستوى الخامس - التاسع)

إن الخوف المرضى أو الرهاب هو خوف مبالغ فيه وغير معقول ولا يمكن التحكم فيه ويتم إثارته عن طريق شيء أو موقف أو نشاط معين . وكلمة " فوبيا " أو " الرهاب " أصلها يونانى وتعنى الهلع والذعر .

وتتسم المخاوف المرضية بثلاثة عوامل تميزها عن المخاوف العادية . أولاً : الشعور بالخوف يكون **ثابتاً** لفترة طويلة من الوقت . ثانياً : يكون الخوف **غير معقول** وعلى الرغم من إدراكك له بوضوح ، إلا أنك لا تستطيع التخلص منه . ثالثاً : إن الرهاب يجعلك دائماً **تتجنب** الشيء أو النشاط أو الموقف المخيف .

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الرهاب . هناك رهاب بسيط حيث يوجه الخوف إلى شيء أو موقف معين ، فقد تخاف من الطيور ، العناكب ، الديدان ، العتة ، الرعد ، أو المياه ، أو قد تخاف من أن يتم حبسك فى مكان ما وبذلك تتجنب المصاعد . وفى جميع هذه الأمثلة ، فإن الشخص الذى يعانى من " الفوبيا " يخاف من أن يُقتل ، أو أن يصاب إذا سمح لنفسه بالاقتراب من هذه الأشياء .

ويمكن أن يرجع الرهاب البسيط إلى صدمة معينة فى الماضى . كانت إحدى عميلاتى فى الثالثة والثلاثين من عمرها وهى تعمل سكرتيرة ، وكانت تخاف من أن يبتل رأسها من الخلف ولقد كان ذلك يسبب لها مشاكل عند الذهاب لمصفف

الشعر . ولا تشعر بالخوف عندما تميل إلى الأمام ويتم غسل شعرها ولكنها تشعر بالفزع إذا مالت إلى الخلف لعمل ذلك . ولقد اكتشفنا فى النهاية أنها فى أثناء طفولتها المبكرة سقطت على ظهرها فى بركة مياه وشعرت بالصدمة . ومنذ ذلك الحين أصبحت تخشى أن يبتل رأسها من الخلف .

والنوع الثانى من الرهاب هو **الرهاب الاجتماعى** أو " الفوبيا " الاجتماعية . حيث تخاف أن تجرح أمام أشخاص آخرين . فالناس المصابون بهذا النوع من الرهاب يتجنبون استخدام المراحيض العامة ، كما لا يحضرون الحفلات والمؤتمرات ، ويرفضون تناول الطعام فى المطاعم وهكذا .

ويمكن أيضاً أن يرجع هذا النوع من الرهاب إلى صدمة فى الماضى مع حدوث موقف مثير فى الحاضر يقوم بترجمة ما حدث من إحراج فيما مضى . لقد كان أحد عملائى يخاف من تناول الطعام فى المطاعم ، ولا يقنع بعمل ذلك إلا إذا كان الوقت متأخراً وكانت الإضاءة خافتة فى المطعم حتى لا يستطيع الآخرون رؤيته بوضوح . ويرجع خوفه إلى حادث فى المدرسة وقع له منذ ثلاثين عاماً حيث تمت إهانته أمام أصدقائه فى غرفة الطعام .

والنوع الثالث من الرهاب هو **الخوف من نوبات الفزع** ؛ وبالتالى فإننا نتجنب المواقف التى لا نستطيع فيها الهروب بسهولة دون أن يلاحظنا أحد ، على سبيل المثال : الوقوف فى صف أمام السوبر ماركت ، والمسارح ، والسينما ، أو عند عبور الكبارى ، أو ركوب الأتوبيسات ، والقطارات وجميع وسائل المواصلات العامة . ولأن هذه الحالة تعد أكثر تعقيداً من الحالتين السابقتين فلقد خصصتُ لها قسماً منفصلاً (راجع صفحتى ٧٨ ـ ٧٩) .

الرهاب وينشأ عن الرهاب رد فعل جسمانى قوى تجاه مؤثر معين مع حدوث آثار ذهنية وسلوكية سلبية للغاية . وإذا ما كان الشيء الذى يسبب الخوف يمكن تجنبه بسهولة ، فيمكن لمن يعانى منه أن يعيش حياة طبيعية إلى حد ما . فالثعابين ـ على سبيل المثال ـ غير متوافرة فى " إنجلترا " فى المدن الكبيرة على وجه الخصوص ، لذا فكل ما يجب على الشخص الذى يخاف منها عمله هو

تجنب زيارة قسم الزواحف فى حديقة الحيوان . أما إذا كان شعوره بالخوف قوياً ، فقد يتجنب هذا الشخص السير حافى القدمين فى حديقة منزله ، أو السير فى نزهة فى الغابات أو المناطق العشبية وذلك قد يؤثر فى حياته بشكل أكبر .

وكلما أكثر الخائفون من تجنب الشيء أو الموقف الذى يسبب لهم الخوف ، ازدادت شدة خوفهم . فعندما لا نواجه الخوف ونقوم بتحليله تحليلاً واقعياً ، فإنه يصبح شيئاً ملموساً وينمو ويفوق كل الحدود فى ذهن من يعانى منه . إنها حلقة مفرغة حيث إنك تتجنب شيئاً لأنك تخاف منه ، وبذلك يزداد خوفك منه وكنتيجة لذلك يزداد تجنبك له وينتهى بك الأمر وأنت أسير خوفك .

رهاب الأماكن المفتوحة وحالات الذعر (مستوى ٦ ـ ١٠)

يمكن أن تتراوح حدة الخوف من الأماكن المفتوحة ما بين المستوى السادس والعاشر ، أما حالات الذعر فهى دائماً فى المستوى العاشر . ويشمل المستويان الثامن والتاسع درجات مرتفعة من القلق ، أما المستوى العاشر فهو انفجار للقلق المتراكم .

لقد تم استخدام تعبير الخوف من الأماكن المفتوحة فى نهاية القرن التاسع عشر . وتم اشتقاق مصطلح " a agoraphobia " ، أو " رهاب الأماكن المفتوحة " من كلمة يونانية " agora " وهى تعنى السوق وكلمة " phobia " وتعنى الهلع أو الذعر ، وهى تشير إلى حالة يكون فيها الشخص غير قادر على السير فى الأماكن العامة والمفتوحة مثل : الشوارع ، والميادين أو أنه إذا فعل ذلك فإنه يعانى من شعور حاد بالقلق . أما الآن فإن هذا التعبير يشمل مستويات أكبر من الأعراض ،من بينها عندما يعانى الشخص من مستوى عال من الخوف حين يبتعد عن منزله أو على وجه الخصوص عندما يكون فى أماكن مزدحمة أو منعزلة حيث يكون الهرب مستحيلاً والمساعدة غير متاحة !

والأشخاص المصابون بهذا النوع من الخوف ينشئون إطاراً ذهنياً حول منزلهم والذى يستطيعون التحرك والتواجد بداخله ، ولكنهم لا يستطيعون الخروج بعيداً عن هذا الإطار الوهمى ، وفى بعض الحالات يكون هذا الإطار صغيراً جداً ، حيث لا يسمح لهم حتى بالخروج من باب المنزل ، وفى حالات حادة يمكن أن يخافوا حتى من منازلهم .

وعلى عكس الرهاب البسيط ، فإن رهاب الأماكن المفتوحة يعد خوفاً من شيء أو موقف بعينه ، ولكنه خوف من الإصابة بالذعر عندما يكون المرء بعيداً عن المساعدة فى مكان معزول ، أو فى أثناء التواجد فى مكان مزدحم حيث يصعب الهرب . ولذلك فإن المصابين بهذا النوع من الرهاب سوف يتجنبون الجسور أو الكبارى ولسان حالهم يقول : " إذا ما أصبت بالفزع فى منتصف الكوبرى فلن أستطيع الوصول إلى الجانب الآخر حيث أجد من يساعدنى " . كما أنه لن يجلس أبداً فى منتصف أى صف سواء فى السينما أو المسرح " إذا ما أصبت بالذعر فجأة فلن أستطيع الخروج بسرعة وكل هؤلاء الناس سوف يعتقدون أننى مصاب بالجنون " .

وأكثر ما يخشاه المرء الذى ينتابه الذعر أو الفزع هو أن يتعرض لفقدان الوعى ، أو الإصابة بأزمة قلبية ، أو فقدان السيطرة على النفس ، أو أن يكون محل سخرية . والعديد من المصابين بالخوف من الأماكن المفتوحة يكونون أيضاً من الذين يخافون من الأماكن المغلقة (بما فى ذلك المصعد) كما يخافون من المرتفعات ومن الطيران وذلك للأسباب السابق ذكرها .

ومثل من يعانون من المخاوف البسيطة والاجتماعية ، فإن المصابين بالخوف من الأماكن المفتوحة يحاولون السيطرة على هذه الأعراض وذلك بتجنب المواقف التى قد تتسبب فى إصابتهم بالفزع . وللأسف فإن هذا التجنب للأشياء يجعل الخوف يتراكم بداخلهم ويصبح أكثر سوءاً ، والنتيجة الحتمية هنا هى استمرار تضييق المجال الذى يمكنهم التحرك خلاله . فهناك أشخاص لم يغادروا منازلهم منذ سنين !

وقبل تطور رهاب الأماكن المفتوحة ، عادة ما يحدث موقف أو موقفان منفصلان ينتج عنهما الفزع وكثيراً ما يصاحب ذلك توتر فى المشاعر . وكثيراً ما يكون هناك فترة من عام إلى عدة أعوام بين هذه النوبات من الفزع أو الذعر ، كما أنه ليس من الضرورى أن تتسبب فى الخوف من الأماكن المفتوحة فيما بعد . ويمكن ألا يظهر رهاب الأماكن المفتوحة إلا مرة واحدة فقط ، ولكن كثيراً ما لا يحدث ذلك ويتوقف ذلك على الظروف المحيطة بالحدث .

إن الخوف من الأماكن المفتوحة يضيق من مجال حياتك اليومية ، كما أن له أثراً سلبياً على حياتك الاجتماعية (كما يتسبب فى وضع الحدود على زواجك وحياتك المنزلية) . وهناك تقديرات توضح أن نسبة تتراوح ما بين ٧٠ و ٨٠ ٪ من المصابين بهذا النوع من الخوف من النساء .

التوتر (المستوى السادس ـ المستوى التاسع)

إن كلمة توتر أو " anxiety " مشتقة من الكلمة اللاتينية " anxious " والتى تعنى الاضطراب والشدة . والتوتر يشير إلى حالة مستمرة من الخوف والتى يمكن تمييزها عن الأنواع الأخرى من الخوف لأنها لا يتم توجيهها إلى شيء مادى . فإذا كنت تخاف من عدم قدرتك على الوفاء بالموعد النهائى لتسليم العمل أو التأخر عن اجتماع مهم ، أو الرسوب فى الامتحان فإن هذا شيء يمكن تفهمه ولكن عندما تكون متوتراً ، فإنك تخاف من كل شيء وأى شيء .

فالشخص الذى يعانى من التوتر قد يكون لديه شعور مشوش بأن هناك كارثة على وشك الوقوع أو شعور غامض بالخوف مما سيحدث فى المستقبل ، ولأن هذا النوع من الخوف لا يرتبط بموقف معين فإنه يسمى القلق الهائم .

وعلى الرغم من تفاوت مستويات القلق فى أثناء اليوم ، ويكون فى أيام معينة أسوأ من أيام أخرى ، إلا أنه موجود بصفة دائمة فى ذهن المرء . وهناك ساعات قد لا يشعر فيها الشخص بالقلق وفى هذه اللحظات النادرة ، يشعر وكأن حملاً

ثقيلاً قد تم رفعه من فوق أكتافه ، ولكن مثل هذه اللحظات لا تدوم وسرعان ما يعود الشعور بالاضطراب .

ولأن الأشخاص المصابين بهذه الحالة لا يستطيعون معرفة سبب اضطرابهم ، فإنهم يشعرون وكأنهم على وشك الإصابة بالجنون ؛ لأن قلقهم يصاحبهم فى كل مكان . وقد يكونون مع أصدقاء لهم يعرفونهم منذ سنوات ولكنهم لا يزالون يشعرون بالاضطراب وعدم الارتياح . ويمكنهم أداء أمر يستمتعون بعمله مثل مشاهدة غروب الشمس ، ومع ذلك تجدهم غير قادرين على الاسترخاء ، وذلك بسبب شعورهم بالعصبية وبأنهم معرضون للخطر .

ولذلك فإن من يعانون من التوتر غالباً ما يتصرفون بطريقة حادة ومخيفة أو يظهرون على أنهم متقلبو المزاج وكثيراً ما يتسبب ذلك فى مشاكل مع الأسرة والأصدقاء ، الذين يحاولون المساعدة إلا أنهم لا يستطيعون ، لأن من يعانى من التوتر لا يعطيهم أى سبب لهذه الأعراض . ولذلك كثيراً ما يتم إخبار هؤلاء الأشخاص ، أن يحاولوا بطريقة أكثر جدية " تمالك أنفسهم " ، أو " ألا يكونوا سخفاء " (إن هذه ليست ملاحظة مفيدة بالطبع فإن الشخص المصاب بالتوتر قد شعر بالملل من الأعراض ، وسوف يكون سعيداً لو استطاع تمالك نفسه !) .

كما يمكن أن يظهر التوتر فى شكل سلوك عدوانى والذى قد يكون محاولة للتخلص من الاضطراب . إن العدوانية هنا تبدو أنها محاولة للارتياح من التوتر والتخلص منه وهى تشبه التخلص من الإصابة بالفزع بطرق تلقائية .

إن تحمل هذه المشاعر المستمرة من الاضطراب والتعامل معها شيء مرهق للغاية ؛ لأن جسمك يعمل باستمرار وهو محمل بأعباء زائدة ، لذا ينتهى بك الأمر وأنت مرهق ذهنياً وجسمانياً ومحبط . وذلك هو ما يجعلك تريد الانسحاب من أى شيء قد ينتج عنه التوتر . ويصبح أى تغيير فى نظامك اليومى كارثة لأنك ستحتاج حينها إلى جميع قواك لكى تبعد عنك القلق ، لذا فإنك لا تجد القوة للتعامل مع التغيرات الطارئة . وعندما تعانى من مستوى عالٍ من القلق ، يبدو الأمر وكأنك مصاب بحساسية ضد الحياة .

وعندما يصل القلق إلى هذه المرحلة ، فإنه لا يعد بعد الآن إشارة تحذير ولكنه يصبح قوة فى حد ذاته تسيطر على حياة الشخص الذى يعانى منه . إن تحمل التوتر المزمن يعد إعاقة مثل أية إعاقة جسمانية أخرى .

وعندما نلقى نظرة عن قرب على الخوف الذى يحدث دون وجود دوافع واضحة ، وعندما نتحدث إلى من يعانون منه ، فحتماً نكتشف أن هناك دافعاً لمخاوفهم وهو أن هذا الخوف قد تمت إثارته من خلال حدث أو عدة أحداث واقعية تمت إثارتها عن طريق سلسلة من الأفكار السلبية والتى جعلت هذا الخوف يتحول إلى قلق حاد .

الوسواس القهرى (المستوى السابع ـ المستوى التاسع)

الشخص الموسوس هو ذلك الشخص الذى لديه فكرة أو رغبة ثابتة فى ذهنه والتى يدرك أنها غير منطقية ، إلا أنه لا يستطيع إيقاف نفسه عن التفكير بها . وعادة ما يرفض الشخص الموسوس تلك الأفكار ويحتقرها بعقله الواعى ، إلا أنه لا يستطيع الهروب منها مع كل ذلك . ولكى يقاوم هذه الأفكار المرعبة فإنه سوف يعانى من بعض الأفعال **القهرية** . ولا تعتبر الفكرة أو العادة وسواساً أو فعلاً قهرياً إذا كان الشخص لا يستطيع إيقافها أو إذا كان يضيع الكثير من الوقت فى عمل هذه الأفعال القهرية التى تدمر حياته اليومية .

هناك أعداد كثيرة من الوساوس والأفعال القهرية المختلفة . فيمكن أن يكون لديك وسواس بسيط عندما تبدى اهتماماً خاصاً بألوان معينة ، أو عندما تحاول تجنب أعداد معينة لأنها لا تجلب الحظ . فى هذا الشكل البسيط ، عادة ما يقوم الشخص بتصنيف هذه الأفعال على أنها خرافات مبنية على العادات والتقاليد ، ومع ذلك فإذا ما استمر الشخص فى تجنب ألوان أو أرقام معينة فإن هذه الأفكار تصبح وسواسية .

هناك بعض الأفكار الوسواسية الأخرى تتعلق بالدقة والانضباط والتوازن ، حيث يجب أن يكون كل شيء فى نظام محدد . وهناك أمثلة أخرى للوسواس

مثل : الاهتمام المبالغ فيه بالأتربة والجراثيم أو المخلفات والإفرازات الخارجة من الجسم . أما الأفكار الوسواسية الأكثر حدة فتشمل التفكير فى العنف ، أو الخوف من إيذاء النفس أو الآخرين ، أو الخوف من التفوه بألفاظ غير لائقة أو الخوف من أن تكون مسئولاً عن شيء يحدث بشكل خاطئ .

والأفعال القهرية الشائعة تشمل : العد وتكرار العد إلى عدد معين ، فحص وإعادة فحص الأبواب ، النوافذ ، الأقفال أو صنابير المياه ، إعادة تنظيم الأشياء ، جمع أشياء مثل الجرائد أو البريد . ومرة أخرى ، فإن الأفعال القهرية ، شأنها شأن الأفكار الوسواسية يعتمد فيها مستوى القلق على مدى تأثير هذه الأفعال على الشخص وكم الوقت الذى يقضيه بها ، قد تصر على تعليق " بكر التواليت " بحيث يكون طرفه مواجهاً للحائط وكلما وجدته مخالفاً لذلك فإنك تريد تغييره . وعلى الرغم من أن ذلك يعد فعلاً قهرياً ، إلا أنه قد لا يتم تعريفه كذلك ، حيث يمكن أن يُقال عنه إنه اهتمام بأمور تافهة . ومع ذلك فليس هذا هو المستوى الذى نهتم به هنا ، حيث إن هذا السلوك لا يُصاحب بشعور بالخوف أو القلق .

ولكن عندما يشعر المرء أنه غير قادر على مقاومة أفكاره الوسواسية أو طقوسه القهرية ، فيمكن أن يصل مستوى القلق لديه إلى المستوى التاسع . وعند هذه المرحلة ، فإن هذا الشخص يكون بحاجة إلى مساعدة الآخرين له لأنه ببساطة يكون غير قادر على التصرف بشكل طبيعى فى حياته .

ولقد وجد أن هناك أنماطاً شخصية محددة هى الأكثر ميلاً للإصابة بمثل هذه الاضطرابات . (ومع ذلك ، فإن عليك أن تلاحظ أنه ليس بالضرورة أن تصاب بهذه الاضطرابات لمجرد أن لديك أحد أو كل الصفات التالية !) . وتتمثل هذه الأنماط فى الشخص الذى يجد صعوبة فى التعبير عن مشاعر إيجابية ودافئة ، والذى ينتقد نفسه أو الآخرين بشدة ، الذى يسعى للمثالية ، والذى يضع العمل فوق الاستمتاع والسعادة . كما سوف يكون هذا الشخص غير مستعد أو غير قادر على اتخاذ القرارات وذلك خوفاً من اتخاذ قرار خاطئ ، وكذلك سيكون شديد

الأمانة والإخلاص مع اتسامه بعدم المرونة . فهو شخص يحبس نفسه فى سجن شخصيته وأفعاله القهرية وأفكاره الوسواسية .

ونجد أن من يعانون من هذه الحالة يشعرون بالعجز أمام مشاكلهم ، كما يشعرون بالخجل لعدم قدرتهم على السيطرة على أنفسهم ، وأحياناً ما يمنعهم ذلك من طلب المساعدة لعدة سنوات . وعندما يجدون أنفسهم لا يستطيعون التصرف على الإطلاق ويتم إقناعهم من قبل الأسرة والأصدقاء بتلقى العلاج ، فإنهم يخضعون لبعض أشكال العلاج حتى يخففوا من حدة الأعراض ويتخلصوا منها .

وقد أثبت التنويم المغناطيسى والعلاج السلوكى نجاحه فى علاج هذه المشاكل . ولقد تم تحقيق نتائج جيدة جداً مع العلاج بالخطأ المتعمد (انظر صفحة ١٦١) وخفض الحساسية المفرطة تدريجياً (انظر صفحة ١٣٣) والمتابعة تؤكد أن هذه النتائج الإيجابية تدوم .

تصنيفات مختلفة

بعد الاطلاع على المستويات المختلفة ، دعونا نلق نظرة على التصنيفات المختلفة التى يمكن أن نصنف المخاوف تحتها .

يمكن لأى من الأنواع التالية أن يحدث فى أى من المستويات السابق ذكرها ، وذلك بناء على طبيعة شخصيتك ، وحدة المواقف التى تسبب لك الخوف ، أو ظروفك الشخصية فى هذا الوقت وردود أفعال من حولك تجاهك وتجاه مخاوفك .

وسوف تجد طرق حل مشاكل الخوف إما فى الفصول التالية ، وربما تجدها فى الجزء الثانى من الكتاب .

الخوف من الفشل

إن هذا النوع من الخوف يشمل مواقف يتحتم عليك فيها إظهار مهارات ومعارف على المستوى الرسمى ، ويتضمن ذلك الامتحانات وإجراء مقابلات العمل ، والتحدث أمام الجمهور وما إلى ذلك . وفى كل هذه الحالات ، فإنك تدرك أن الجميع ينظرون إليك وأنهم سوف يقيمونك على أساس أدائك سواء بنية حسنة أو غير ذلك . و" غير ذلك " هنا هو ما يجعلك تقلق !

ويعتبر الخوف من الفشل مزيجاً من القلق والرهاب . وهو يشبه مباراة عظيمة من القلق بشأن موقف معين . والشيء الوحيد الذى يميزه عن الرهاب هو أن هذا الموقف يعتبر بالفعل صعباً ، أما فى حالة الرهاب فإن الخوف يكون دائماً غير منطقى .

إن أى شخص يتفق معى فى أن التعرض لاختبار ما قد يجعلك متوجساً أو حتى عصبياً . وبعض الأشخاص يتأثرون أكثر من غيرهم فى مثل هذه المواقف ، ولكن الجميع يتأثرون إلى مدى معين ، فمن المعروف بوجه عام أن الامتحانات قد تشكل ضغوطاً عليك ، مما قد يخلق الشعور بالتوتر .

ونفس الشيء ينطبق على التحدث أمام الجماهير ، خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين لا يتحدثون فى المؤتمرات والندوات بشكل منتظم . إن وضع نفسك فى هذا الموقف يجعلك فى بؤرة الاهتمام ، وكنتيجة لذلك تكون عرضة للانتقاد مما يخلق الشعور بالتوتر . لذلك فعندما يعترف صديق بأنه عصبى بسبب الكلمة التى سيلقيها فى مكان العمل فى اليوم التالى ، يمكن أن نشعر بالتعاطف معه لأننا نعرف أننا قد نشعر بنفس شعوره إذا تعرضنا لنفس الموقف .

إن الأداء الجنسى للذكور يمكن أن يكون مجالاً آخر من مجالات الخوف من الفشل حيث إن إدراكك أنه سيتم تقييمك يمكن أن يكون له تأثير مدمر فى قدرتك على الأداء . والمشكلة هنا أن الانتصاب يعتمد على التركيز على أفكار معينة وهذه الأفكار لا يمكن إثارتها إلا إذا كنت مسترخياً . لذا فإذا فشلت فى

أى وقت فى الانتصاب لمدة كافية لحدوث المعاشرة ، فهناك إمكانية للإصابة بالخوف فى المرة التالية ، مما يزيد من احتمال الفشل مرة أخرى .

والخوف من الامتحان ، أو من التحدث أمام الجمهور أو من العجز الجنسى ، جميعها بها عامل مشترك ـ إن الشخص قادر على الأداء مادام ليس هناك شخص آخر موجود معه فى هذا الموقف . فالطالب الذى رسب فى الامتحان قد راجع دروسه بدقة وكان يعرف جميع الإجابات عندما كان فى الفصل . والسيدة التى لم تجتز اختبار القيادة كانت قد أدته بشكل جيد فى اليوم السابق . والموظف الذى شعر بالارتباك عند تحدثه فى الاجتماع أمام زملائه يعد خبيراً فى مجاله وتحدث بطلاقة عندما أجرى تجربة على ذلك فى المنزل .

فلكى تؤدى جيداً فإنك بحاجة إلى الاندماج الكلى فيما تقوم به إلى درجة تجعلك لا تركز رؤيتك على من يشاهدك أو المكان الذى تتواجد به .

وكانت إحدى عميلاتى لها قدرة هائلة على ذلك ، فعلى الرغم من أنها تكون عصبية للغاية لدرجة تجعلها تشعر بالفزع قبل كل امتحان ، فإنها تستطيع التحول إلى الهدوء والتركيز التام بمجرد جلوسها وإمساكها بورقة الامتحان . وتقوم بإجابة جميع الأسئلة بسرعة وكفاءة تجعلها تنهى الامتحان قبل أى شخص آخر ، حتى إنه يكون لديها الوقت لمراجعة إجاباتها فى النهاية . وكانت دائماً ما تجتاز اختباراتها على الرغم من شعورها بالذعر فى اليوم السابق ، وذلك ببساطة لقدرتها على التركيز على ما تقوم به لدرجة أنها تنسى أنه اختبار .

وعادة ما يكون الخوف من الفشل مصحوباً بفقدان الثقة ؛ وكثيراً ما يصحبه شعور عام بعدم السيطرة على الحياة ، وهذا بدوره قد يحدث مع القلق .

وقد يكون للخوف من الفشل أسباب متعددة ، ومنها ممارسة الوالدين المزيد من الضغوط على الطفل طوال الوقت لكى يؤدى بشكل جيد ، ومقابلة الفشل فى التفوق بالغضب الشديد والمبالغة فى الاهتمام بالإنجازات العلمية أو الرياضية على حساب القيم الأخرى . والطفل المتفوق الذى دائما ما تسله فكرة أن حب والديه

له يعتمد على مدى أدائه فى المدرسة ، وهذا الطفل عرضة للإصابة بالخوف من الفشل أكثر من الطفل الذى يحصل على حب غير مشروط ، مهما كان مستوى أدائه فى دراسته .

إن ضغوط الوالدين فى مرحلة الطفولة قوية جداً ، ولا يعجبهما أي شيء ، وبذلك فإما أن يصبح الشخص مدمناً لعمله فى حياته المقبلة ويطمح فى الحصول على الكمال لكى يرضى والديه (حتى إذا كانوا قد ماتوا منذ فترة طويلة) أو أنه قد يستسلم فى وظيفة لا تناسب إمكانياته الهائلة لأنه يشعر بعدم قدرته أو يرفض السعى للكمال بعد الآن . حيث يخاف من النجاح لأنه بمجرد نجاحه ، سوف يشعر بالقلق من عدم قدرته على الحفاظ على هذا المستوى العالى من الإنجاز .

وفى حالات أخرى يحدث التدمير من قبل المدرسين بالمدرسة والذين يقومون بمعاقبة واحتقار الأطفال الذين لا يستطيعون الإجابة عن الأسئلة أو الأداء بشكل جيد . فى أثناء ممارستى للعلاج بالتنويم المغناطيسى اكتشفت أن هناك أمثلة كثيرة للخوف من الفشل تعود إلى صدمات عديدة فى أثناء الدراسة ، حيث سخر المدرس من الطفل وإهانه أمام باقى الطلاب فى الفصل .

وبالنسبة للمشاكل الجنسية فقد يرجع السبب فيها إلى سنوات حياتك المبكرة قبل أن يفشل الشخص للمرة الأولى . فأسلوب التربية الذى يتسم بالصرامة المبالغ فيها ، أو الأم المتسلطة التى تهين ابنها ، يمكن أن يشعره ذلك بالعجز ، وذلك قد يؤدى بسهولة إلى هذه المشكلة .

أما إذا بدأت المشكلة مع الزوجة ، فالاحتمال الأكبر هنا هو أنه يوجد خطأ ما فى هذه العلاقة . فهذه العلاقة تعتمد على التوازن ، وفقدان الثقة أو الخوف من الانتقاد قد ينتج عنه فقدان التلقائية ، وبذلك يحدث العجز ويمكن أن تنتهى المشكلة إذا انفصل الزوجان .

يجب أن أؤكد فى هذا السياق أن معظم حالات العجز الجنسى مؤقتة تنشأ فى الغالب بسبب الإرهاق فى العمل ، أو التوتر ، وسوف تحل المشكلة من تلقاء نفسها عندما يستعيد الرجل قواه .

الخوف من الانفصال

عندما أفكر فى الخوف من الانفصال ، فإن أول صورة تخطر ببالى هى صورة طفل صغير يبكى ويتشبث بأمه وهى على وشك الرحيل وتركه فى دار الحضانة للمرة الأولى فى حياته .

بالطبع فإن الأطفال ليسوا جميعاً متشابهين فى ذلك ، فهناك أطفال أكثر جرأة من غيرهم ويمكن تركهم فى الروضة بسهولة . ولكن يجب أن نعرف جميعاً أن الانفصال أمر خطير بالنسبة للأطفال ـ خاصة الصغار منهم ـ والذين يعانون من الابتعاد عن المنزل دون وجود أحد آبائهم معهم للمرة الأولى .

إن رد فعل الطفل لهذه التجربة الجديدة لا يعتمد فقط على شخصيته بل أيضاً على مدى شعوره بالأمان مع والديه بشكل عام .

ويمكن أن يُصاب الأطفال بالذعر بسهولة عندما يجدون أنفسهم فى مكان غريب . ولأن البيئة المحيطة جديدة ، وكل المتواجدين فى البيئة الجديدة يشعرون بعدم التآلف ، لذا فمن السهل أن يصابوا بالخوف . (وهذا الخوف معروف أيضاً لدى الكبار . هل تذكر عندما بدأت وظيفتك الجديدة ومدى قلقك من حقيقة أنك لا تعرف أحداً هناك ؟) .

وبالنسبة للطفل فإن الانفصال يعد قضية **وجودية** . ضع نفسك مكان الطفل وهو ذاهب إلى روضة الأطفال للمرة الأولى : ها أنت هنا بين أشخاص كبار وصغار غرباء وفى مكان غريب ، وأمك تخبرك أنه عليك البقاء هنا لفترة ، وسوف تعود لاصطحابك قريباً ، ثم تبتعد عنك وتلوح لك بنفس الطريقة التى تلوح بها عندما يرحل الجد والجدة بعد زيارتهما لمنزلكم ، ثم لا يعودان إلا بعد زمن طويل .

إنه لمن الضرورى ـ خاصة إذا كان الطفل يشعر بالقلق ـ أن تستغرق بعض الوقت لتهدئته فى هذا الموقف الغريب بالنسبة له ، وذلك على سبيل المثال عن طريق اصطحابه إلى الروضة عدة مرات لكى يراها ويعرف ما بها دون تركه هناك وحده .

وأحياناً ما يصبح الأطفال مبالغين فى شعورهم بـالقلق إذا كـان الآبـاء حـازمين وحذرين (انظـر صـفحة ١٩ بشـأن التعامـل مـع الخـوف) . فـإذا كـان الأطفـال يمنعون من التعبير عن أنفسهم أو يتم معاقبتهم عند محاولة اكتشاف ما حـولهم ، فإن ذلك قد يجعلهم يفقدون الثقة فى أنفسـهم ، وكنتيجـة لـذلك فـإنهم يشـعرون بعدم الكفاءة مما يجعلهم أكثر اعتماداً على أحد أبـويهم لكـى يكـون معهـم طـوال الوقت .

ولكن ليس الأطفال فقط هم من يعانون الخوف من الانفصال فى الأسـرة ، فـإن الآباء أيضاً قد يشعرون بتحد كبير للسماح لأطفـالهم بالرحيـل . وكمـا أن الأطفـال يعتمدون على آبائهم ، فإن الآباء يصبحون كذلك بالنسبة لأبنائهم .

فعندما يبدأ الأطفال فى تكوين صداقات يجب أن يتعلم الآباء التوافق مـع هـذا الموقف الذى أحدث تغييراً فى الأسرة والمشاكل التـى قـد تنـتج عنـه . وغالبـاً مـا تتوازن سعادتك بتربية الطفل مع ذلك القلق والإحباط الناشـئين عـن ذلـك خاصـة بالنسبة للشخص الأكثر قرباً من الطفل ، وهو عادة ما يكون الأم . فبعد أن عملت واكتسبت المال فى شبابها تعـود لتعـيش فـى عـالم الأطفـال مـرة أخـرى . وعلـى العكس من ذلك فمازال الأب فى عمله وعلى اتصال بأقرانـه ، لـذا فإنـه يسـتطيع الاستمتاع مع الأطفال كبعد آخر فى حياته .

وعندما يبدأ الأطفال فى التحـرر عـن الأبـوين ، فإنهمـا يشـعران بأزمـة وتبـدأ أحداث جديدة . فالأطفال الآن أصبحوا كباراً ويقومون بعمـل اختيـاراتهم واتخـاذ قراراتهم المستقلة ، ومن الممكن أن يبدءوا فى تكـوين أسـرهم الخاصـة . وبالنسـبة للأبوين فهناك تغيير يحدث أيضاً ، فهم ينتقلون من آباء إلى أجـداد وهـى إشـارة إلى كبر السن . هذا بالإضافة إلى أنهما سوف يعاودان التركيز على بعضهما . فـإذا ما وصل الزواج فى هذه المرحلـة إلى أن يكـون الاتصـال بـين الـزوجين مـن خـلال الأطفال ، فإن ابتعادهم الآن قد يؤدى إلى القلق .

وفى هذه المرحلة تبدأ بعض الأمهات فى التعلق بأبنائها . وبالتعلق بالأطفال فإن تركيز الأم يبتعد عن إصلاح حياتها مع زوجها ومحاولة تحسين علاقتهما التى لم تعد مرضية .

إذا كان من الصعب على الآباء المتزوجين السماح بفراق أبنائهم فإن ذلك يكون أكثر صعوبة على الآباء المنفصلين . فحيث إنه لا يوجد شريك حياة ، فإن الأطفال يكونون محور الاهتمام . ففى الأسرة التى يعيش بها الوالدان معاً ينقسم انفصال الأطفال على الاثنين (على الرغم من عدم تساوى الشعور) ، ولكن فى حالة الأب الوحيد فإن الأمر يكون أكثر حدة حيث إن علاقته مرتبطة بأطفاله فقط . والأم التى تعيش فى أسرتها مع زوجها قد تذهب إلى العمل **على الرغم** من وجود أطفال ، أما الأم الوحيدة فإنها تذهب للعمل **من أجل** الأطفال . وهذا التقارب بين الأم والطفل يجعل من الصعب عليها السماح للابن بتركها .

وفى النهاية فإن معظم الأسر تستطيع إيجاد التوازن بين السماح بانفصال الأطفال عنهم والاستمرار فى مشاركتهم كأشخاص كبار فى حياتهم .

إن الخوف من الانفصال قد يلعب دوراً فى علاقات الكبار ، وكثيراً ما يكون له نتائج سلبية . حيث يعد التواجد فى علاقة ما بمثابة عادة ، فعندما تكون لديك علاقة بشخص ما فإنك تعتاد أن يكون هذا الشخص بصحبتك دائماً . فالتواجد مع شخص آخر بشكل يومى يعد كالإدمان بالنسبة للعديد من الناس ، حتى إذا لم تكن العلاقة جيدة .

وكلما طال وقت العلاقة كان من الصعب التفكير فى الانفصال عنها . فهناك شعور بالراحة لوجود شخص ما معك ، ذلك على الرغم من احتمال عدم رضا هذا الشخص . ولا يحاول المرء التغلب على خوفه من الانفصال واتخاذ موقف إيجابى إلا عندما يصل الموقف إلى حد لا يطاق .

والحل الأساسى لهذا الاعتماد على العلاقات يكمن فى التفكير فى الأهداف طويلة المدى فى حياتك . فإذا ما وجدت أنه من الصعب ترك علاقة محددة ، ففكر فى نتائج البقاء فى وضعك الحالى . فإذا ما استطعت القول بصراحة أنك

بذلت كل ما بوسعك للتخلص من أى اختلافات وعملت جاهداً على تحسين هذه العلاقة ولكنها لم تجد نفعاً ، فمن المرجح أنها لن تجدى أبداً . فإذا ما أبقيت عليها ، فإنك سوف تعوق طريقك نحو تحقيق علاقة مرضية مع أى شخص آخر .

وعلى الجانب الآخر ، إذا كنت جاداً برغبتك فى إيجاد الشريك المناسب لك ، فإنك بحاجة لترك الشخص الذى ترتبط به الآن وذلك للسماح للشخص المناسب بأن يدخل حياتك . نعم ،سوف تختلف حياتك بدون الشخص الأول ، نعم ، قد تجد صعوبة فى إنهاء هذه العلاقة ، ولكن الأمر سوف يصبح أكثر سهولة بمرور الوقت . إذا كنت تفتقد الثقة لاتخاذ الخطوة الأخيرة ، فإن عليك الاطلاع على جزء الحلول لمعرفة طرق التغلب على الخوف .

الخوف من الفقدان

إن الشبح الذى يخيم على الكثير من البيوت اليوم هو فقدان عائل الأسرة لوظيفته . فى كل مرة تتصفح الجرائد أو تشاهد التلفاز ، دائماً ما يوجد تقارير عن الاستغناء عن الموظفين ، إغلاق الشركات ، الإفلاس ويدرك الكثير من الموظفين (على الرغم من عدم إعلان ذلك) أن شركاتهم تعانى من ضائقة مالية رهيبة .

ويصبح الخوف بشأن إمكانية الاستغناء عنك أكثر سوءاً بسبب حقيقة أنك كموظف غير مسموح لك بمعرفة معلومات دقيقة عن الوضع الراهن لشركتك ، وعادة ما يكون خوفك مبنياً على ما تسمعه من شائعات . حيث تتردد الإدارة فى إطلاع الموظفين على الحقيقة خشية أن تتدهور روحهم المعنوية وقدرتهم على الإنتاج ، ويشعر الموظفون بالتوتر نتيجة لعدم ثقتهم فى موقفهم .

إن فقدان وظيفتك يُعد صدمة كبيرة ، فهو يدمر ثقتك فى نفسك ، كما أنه يغير نظام حياتك ، إلا إذا استطعت إيجاد وظيفة أخرى بسرعة ، ولكن ذلك الاحتمال لا يكون كبيراً عندما يكون هناك حالة من الركود الاقتصادى .

ولا تتوقف كارثة فقدانك لوظيفتك عند هذا الحد ، فحينما لا يتوافر دخل يكون من الصعب على الأفراد الاستمرار فى سداد التزاماتهم ، وبذلك يمكن أن تفقد أيضاً منزل الأسرة فى هذه العملية . وفى حالات حرجة عندما تنهار كل مجالات الصناعة ، فإن المجتمع كله سوف يتضرر .

وهذا هو المتوقع إذا كنت تعمل في شركة أوشكت على التدهور ، وهنا فقط يكون الخوف من فقدان الوظيفة شيئاً مفهوماً . وعندما تشعر بالقلق بشأن فقدان وظيفتك فإنه لمن الضرورى أن تسيطر على توترك . حيث لم يكن هناك شىء ما تقوم به إذا قامت الشركة بالاستغناء عنك ، ولكن عليك أن تتأكد على الأقل من أن صحتك لن تتأثر ولن تعانى من أمراض لها علاقة بالتوتر . عليك أن تستمر على نظام غذائى صحى ، تمارين رياضية ، التفكير بشكل إيجابى لكى تحافظ على روحك المعنوية مرتفعة ، البحث عن فرص أخرى للعمل ، البحث عن البدائل ، وأن تكون نشيطاً وإيجابياً . فإذا ما سمحت للخوف بأن يهزمك ، فسوف تتم هزيمتك بالفعل .

هناك موقف آخر للخوف من الفقدان عندما ترى شخصاً مقرباً منك يموت تدريجياً بسبب مرض قاتل مثل الإيدز أو أحد أنواع السرطان . فمثلما يمر المريض بمراحل انفعالية مختلفة ، كذلك يحدث للأشخاص المقربين منه .

ويشعر المرء بشعور هائل من التوتر عندما يرى شريك حياته أو طفله وهو يموت مع معاناته المستمرة من الألم وعدم الشعور بالراحة . وكثيراً ما يكون الألم والخوف من فقدان هذا الشخص مصحوباً بالشعور بالذنب ، حيث تشعر بأنك لا تستطيع مشاركته الألم والخوف لأنه هو الشخص الذى يعانى من الألم واليأس وهو الذى يمر بعملية الموت المرعبة . إنها تجربة تتطلب قوة هائلة لكى تستطيع رؤية شخص تحبه وهو ينتهى أمامك ، كما أن ألمك وخوفك يحتاج إلى الاهتمام تماماً كما يحتاج الشخص المريض . احرص على أن تحصل على الدعم سواء من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو من مستشار متخصص . لا تحمل مخاوفك

جميعها وحدك ، عليك أن تطلب المساعدة وتتحدث عن الأمر حتى تخف متاعبك .

ونفس النصيحة تسرى على شخص يجد نفسه فى موقف يُجرى له فيه جراحة ينتج عنها إزالة أحد أعضاء جسمه . ففى حالات كثيرة ، لا يمكن استئصال السرطان سوى بإزالة منطقة كبيرة من الأنسجة حول المنطقة المصابة وبالنسبة لمنطقة الصدر ، فإن ذلك يعنى لبعض النساء أنه يجب إزالة أحد الثديين . وفى حالات أخرى قد يجب بتر إحدى الساقين سواء بعد حادث أو بسبب مشاكل فى الدورة الدموية تسبب بها التدخين ، أو إزالة جزء كبير من الأمعاء وبذلك يضطر الشخص إلى إجراء عملية لتبديل مكان الإخراج فى البطن .

إن المرور بأى من هذه العمليات يعد صدمة كبيرة لأنك تعرف أنك سوف تفقد جزءاً من جسمك . ونجد أنه من الصعب الاختيار ـ فلكى تنقذ حياتك فإنك بحاجة للسماح لطبيبك بأن يقوم ببتر جزء من جسدك .

وأصبح من المعروف الآن أن الأشخاص فى مثل هذه المواقف يحتاجون إلى دعم نفسى بعد العملية ، ولكن أحياناً ما نغفل أنهم بحاجة لنفس الدعم فى أثناء الإعداد للجراحة . فإذا كنت تنتظر مثل هذا النوع من الجراحة ، فعليك طلب الدعم لمساعدتك على التخلص من مخاوفك . هناك العديد من المنظمات والجمعيات الخيرية التى لها خبرة فى مساعدة الناس الذين يواجهون مثل تلك المشكلة . أرجو أن تلجأ إليه ، فإنها قد أنشئت خصيصاً لهذا الغرض .

وهناك نوع مختلف من الخوف من الفقدان وهو الشعور بالغيرة . وفى هذه الحالة فإن الخوف هنا ليس مصحوباً بالحزن ولكن بالغضب . فالشخص الغيور هو الذى يعيش فى خوف من أن شريكه سوف يجد شخصاً أكثر جاذبية وسوف يتركه من أجله .

وأحياناً يصعب تحديد ما إذا كان هناك أساس لهذا الشعور بالغيرة . فإذا ما كان شريك حياتك يغازل الأخريات ويعاملك ببرود فقد تشعرين أن لديك سبباً منطقياً للغيرة . وإذا كان شريك حياتك لديه تاريخ فى عدم الإخلاص فبذلك

يكون شكك له ما يبرره . ولكن إذا لم تجدى أية إشارة واضحة على أن هناك شيئاً يتم بدون علمك فالاحتمالات هنا أن المشكلة تكمن بك أنت وليست فى شخصية شريك حياتك .

وإذا كان شريك حياتك يتصرف بأسلوب يثير شعورك بالغيرة ، فينبغى عليك مناقشة الأمر معه . حيث يجدر بك التحدث معه بشأن مشاعرك وتفسير ما فعله وأن توضحى له أن هذا يشعرك بالضيق (راجعى " Positive Thinking " بقلم " فيرا بيفر ") . فإذا ما كانت العلاقة جيدة ، فسوف يهتم شريكك بما تقولين ويعمل ما بوسعه لتغيير سلوكه الذى جعلك تشعرين بالقلق والغضب . أما إذا كان شريكك لا يحاول أن يحل المشكلة فإن علاقتك به خطأ من البداية وعليك التخلص منها (راجعى " How to Cope With Splitting Up " بقلم " فيرا بيفر ") .

أما إذا لم تكن سلوكيات شريك حياتك تدعو للغيرة ولكنك مازلت تشعرين بالخوف من فقدانه وكان هذا الشعور مصحوباً بالغضب ، فإنه لمن المفيد أن تراجعى نفسك . إلى أى مدى تثقين بنفسك ؟ إلى أى مدى تعتمد صورتك عن نفسك على شريك حياتك ؟ هل تشعرين وكأنك لا شيء بدونه ؟ فعندما ترين شريك حياتك على أنه وسيلة لتدعيم شعورك بذاتك ، فإنه يصبح من الضرورى أن يكون شريكك متاحاً لك طوال الوقت . وإذا كنت لا تشعرين بقيمة نفسك ، فقد تستخدمين شريك حياتك لكى يدعم تقديرك لنفسك وذلك عن طريق منحك اهتمامه المستمر .

إن كل ذلك ليس له علاقة بالحب ، فهذا النوع من الغيرة تصرف مدمر ، وما هو إلا نوع من حب التملك ، وهو ينبع من عدم قدرتك على تقديرك وحبك لذاتك . والغيرة تدمر العلاقة حتمياً وتصيبها بالاختناق ، فبينما تحاولين مراقبة كل تحركات شريك حياتك وتشكين فى إخلاصه معك ، فإنك بذلك تدفعينه نحو الهروب منك . وفى البداية سوف يحاول إقناعك بأنه لا أساس لشكوكك ، ولكن هذه التفسيرات والتأكيدات عادة ما لا تؤثر فى الشخص الغيور . ولأن الأشخاص

الغيورين بحاجة إلى تأكيدات مستمرة فإنهم لن يشعروا بالرضا أبداً ، وبذلك يشعر الشريك بمزيد من الإحباط بسبب فشل محاولاته لطمأنتك .

وللأسف فإن الشخص الغيور هو من يتسبب فيما يخاف منه ، أى فقدان شريك حياته .

إذا شعرت بأن لديك مشكلة مع الغيرة ، لا تشعر باليأس ـ فالمساعدة متاحة . اقرأ الجزء الخاص بالتحليل عن طريق التنويم المغناطيسى صفحة (١٦٨) . فيمكن حل مشكلة فقدان الثقة وتقدير الذات ، وبذلك يمكنك الاستمرار بحياتك كشخص أكثر سعادة يستمتع بعلاقة جيدة .

الخوف من المستقبل

لا أحد منا يعرف ما يخفيه له المستقبل ، ومع ذلك فالبعض منا يقضى كثيراً من الوقت فى القلق بشأنه . إننا نقرأ عما يحدث من دمار فى بيئتنا ، وعن الحالة السيئة للأنهار ، والغابات والبحار ، وانقراض بعض أنواع الحيوانات ، والانقلابات السياسية فى العديد من أجزاء العالم والفقر والبؤس والتشرد فى جميع أنحاء العالم : إن ذلك ليس سبباً يدعو للفرح والاحتفال .

إنه لمن المحبط أن يتصفح أحد الصحف اليوم . هل كل شيء سينتهى ؟ هل لدينا مستقبل ، أم أن الأمر كله سينتهى بكارثة ؟

بعض الناس يشعرون بسلبية هائلة بشأن الحالة التى يرون عليها العالم لدرجة جعلتهم يقررون عدم الإنجاب . والبعض الآخر وصل بهم الأمر إلى أنهم يقضون حياتهم وهم يستعدون للنهاية ، والتى كما يقولون وشيكة الحدوث . وهؤلاء الأشخاص مغالون جداً ، ولكنهم موجودون حولنا . إن معظمنا بعيداً عن هذه الحالات ولكننا ندركها ونشعر بالقلق بشأن ما يحدث من حولنا ومدى تأثيره فى مستقبلنا .

والطبيعة البشرية هى التى تجعلنا نخاف إذا ما حدث شيء بالقرب من منزلنا بحيث تستطيع تجاهله . فإذا ما كنا نعيش بالقرب من محطة للطاقة النووية

وسمعنا عن حدوث تسرب هناك فإننا نشعر بالقلق الشديد ونحاول اكتشاف ما حدث وإذا ما كان هناك أى خطر يهددنا . أما إذا قرأنا عن حدوث هذا التسرب فى محطة **بعيدة** ، فإننا نبحث عن صفحة أخبار التلفاز لنعرف ما يعرض الليلة .

إن هذا هو رد الفعل المعتاد لغالبية البشر . حيث لا نهتم بشأن نشوب حرب فى مكان بعيد عنا إلا إذا ما كان لها تأثير مباشر علينا .

ونجد أن الأشخاص الذين يفرطون فى خوفهم بشأن ما يحمله لهم المستقبل غالباً هم من يعانون من القلق فى حياتهم الشخصية . فغالباً ما ينبع التشاؤم الذى يرون به المستقبل من مشاكل القلق التى يعانون منها الآن (راجع الجزء الخاص بالقلق صفحة ٨٢ ـ ٨٤) فكلما شعرت بعدم القدرة على السيطرة على حياتك ، بدا المستقبل غير مأمون . ويظهر الذى بداخلك الخوف على كل شيء من حولك ـ حيث يبدو الآخرون مخيفين لأنهم أكثر ثقة أو مختلفين عنك ، كما أن الأحداث السلبية التى تحدث حولك تعمق شعورك بالعجز واليأس . وأسوأ ما فى الأمر هو أن خواطرك السلبية مبنية على حقائق ـ لقد رأيتها فى جميع الصحف ! فلقد أثبتت لك أن المستقبل يبدو غامضاً وهذا هو ما يزيد من شعورك بالإحباط ويجعل نظرتك للحياة أكثر سلبية .

إن الكثير من الأشخاص يقرءون هذه الأخبار ولكنهم لا يشعرون جميعاً بالفزع ، هؤلاء هم الذين يتعاملون مع المعلومات السلبية بطريقة بناءه ويبدءون فى القيام بدورهم فى المساعدة ، على سبيل المثال ، فى البيئة . فهم يعيدون استخدام حقائبهم ويعيدون تدوير أوراقهم وأكوابهم ، كما أنهم لا يشترون معاطف من الفرو ويقومون بدعم المنظمات الخيرية . أى أنهم يقومون بعمل ما بوسعهم للحفاظ على مستقبل هذا الكوكب . قد يكون هناك الكثير مما لا نستطيع تغييره فى الحياة ولكن هناك الكثير والكثير مما **يمكننا** تحسينه .

قد تقول إن ذلك مجرد نقطة مياه فى محيط ، ولكن عليك أن تعيد التفكير . هل لاحظت كيف أن هذه الحركات قد شكلت قوة حركية هائلة ؟ هناك حاويات

للزجاج والأوراق فى كل مكان اليوم ، وهناك مصانع غيرت من خط إنتاجها لكى تتجنب وجود غاز الكلوروفلوركربون (بينما فى البداية كان يعتقد أن دعاة حماية طبقة الأوزون أشخاص غريبو الأطوار) ، كما أن هناك بعض المنظمات التى لها تأثير على الحكومات للاستمرار فى تحسين حالة العالم .

إن هذه مجرد أمثلة بسيطة ـ فهناك المئات منها . وتعد هذه التطورات الإيجابية حقيقة واقعة تماماً مثل السلبيات، ولكن للأسف فإن الأخبار السيئة هى التى تتسبب فى زيادة بيع الصحف، لذلك فإننا لا نستمع إلى الكثير من الأخبار والأحداث الإيجابية التى قد تمحو عنا النظرة السلبية التى ننظر بها إلى المستقبل .

فإذا كنت قلقاً بشأن المستقبل ، فأرجو أن تفعل شيئاً حيال هذا القلق . حوِّل قلقك إلى عمل بنَّاء وشارك فى الحل . وإذا كنت تعانى من القلق ، وهذا القلق يجعلك تيأس من المستقبل ، فأرجو أن تفعل شيئاً للتغلب على قلقك . فإننا بحاجة إليك وإلى إنتاجك للحفاظ على استمرار العمل البناء الذى يحدث فى كل مكان من حولنا لحل مشاكل هذا الكوكب .



الجزء الثانى

الحلول



٣ التحرر من الخوف

إنـك الآن قـد تعرفـت علـى الـدرجات والتصـنيفات المختلفـة للخـوف ، كمـا أصبحت لديك فكرة جيدة عن درجة خوفك كما تم تحديـدها في الجـزء الأول مـن هذا الكتاب .

في الجزء التـالي سـوف أطلـب منـك أن تكـون أكثـر دقـة فـى تحديـد نوعيـة خوفك ، ولكي أساعدك في هذه المهمة فإننى قد صنفت جدولاً ليمكنك من مراقبة خوفك بشكل يومي . والمراقبة ضرورية لأنها سوف تساعدك على تحديـد الطريقـة أو مجموعة الطرق التي تحتاج إليها للتغلب على مشكلتك . ويمكنك تحقيق نتائج جيدة مع طرق مساعدة الذات في حالات كثيرة ، ولكـن في نفس الوقـت في حالـة المستويات من السابع إلى العاشر فإنك قد تكون بحاجة لمساعدة خارجية سواء عن طريق العلاج الجماعي أو الفردي .

وقبل أن تتمكن من اتخاذ أي قـرارات بهـذا الشـأن ، فإنـك بحاجـة لتحديـد وضعك الحالي وإنك بحاجة إلى مراقبة عدد مرات حدوث الخـوف ودرجـة شـدته علـى المسـتوي الجسـماني والسـلوكي ، وإلى أى مـدى تـدوم حـالات الخـوف . وكقاعدة مكتسبة بالخبرة فيمكنـك القـول إنـه كلمـا ازدادت شـدة الانفعـال وردود الأفعال الجسمانية ، زادت حاجتك إلى مساعدة خارجية . وفي الجـزء التـالي قـد أوضحت متى يمكن للمرء تطبيق تلك الطرق من خلال برنامج " مساعدة الـذات "

ومتي يمكن تطبيقها فقط من قبل خبير مثل الطبيب النفسي ، أو خبير العلاج السلوكي ، أو خبير التنويم المغناطيسي ، أو أي من المتخصصين الآخرين ، وفي هذا السياق قررت الاستعانة **بمجموعات دعم** للحالات التى يمكن علاجها عن طريق " مساعدة الذات " ، وذلك لأنني أدرك أنهم عندما يجتمعون مع أشخاص يعانون من مشاكل مشابهة ويساعدون بعضهم البعض عن طريق التحدث بصراحة بشأن المشاكل التي يواجهونها ، فإنهم سيبحثون عن الحل عن طريق الأفكار المختلفة ومنح كل منهم للآخر الدعم المطلوب . وكثيراً ما يرأس هذه المجموعات أشخاص استطاعوا التغلب علي مشاكل الخوف الخاصة بهم والذين هم في موقع يجعلهم قادرين على إعطاء النصيحة السديدة . وفي المقابل من ذلك ، فعندما يكون هناك شخص متخصص ومدرب يقوم بالإشراف على المجموعة وتحديد المهام ومساعدة المشاركين على حل المشكلة ، فإنني سوف أستخدم تعبير " العلاج الجماعي " والذي سوف يشمل هذه الطريقة ضمن وسائل " العلاج " .

في القسم التالي سوف يُطلب منك أن تبدأ في الاحتفاظ بيومياتك لمدة تتراوح ما بين شهرين وثلاثة أشهر . وذلك لن يمدك فقط برؤية أوضح عن موقفك ، بل سيكون مفيداً أيضاً لكي تريها للمعالج الذي يجب أن يرى مثل هذه الأشياء . حيث إن ملاحظاتك سوف تعطيه معلومات مهمة مما يعجل من عملية اكتشاف الحقيقة .

إذا كنت لا تزال غير متأكد مما إذا كان يجدر بك الذهاب لبرنامج مساعدة الذات أو اللجوء لمساعدة أحد المختصين ، فيمكنك استخدام الجزء التالي ، وذلك بالعمل من خلال خطوات مساعدة النفس أولاً ، وترى إلى أى مدى سوف تنجح فى علاجك . فقد تجد أن تطبيق استراتيجيات مساعدة الذات يمكنك من السيطرة على خوفك والتعامل معه ، حتى إذا لم يختف تماماً . وإذا شعرت أنك ليس لديك الوقت أو المال الكافيين لزيارة المعالج في هذا الوقت ، فقد تجد أن الحل الجزئي أفضل من عدم وجود أى حل على الإطلاق ، وقد تتمكن من زيارة

معالج فيما بعد . وقد تجد أن برنامج مساعدة الذات هو كل ما تحتاجه لحل مشاكل مخاوفك .

ولكن دعنا الآن نلقي نظرة على يومياتك الأولية :

تحديد الوضع الحالى

مساعدة الذات

لجميع أنماط الخوف

عندما كنا نتحدث عن المقياس المدرج لتحديد مستوى الخوف (صفحة ٦٥ ـ ٧١) ، كنت قد طلبت منك بالفعل تحديد أعلي مستوي للخوف الذي تعانى منه . وإذا ما وجدت صعوبة فى تحديد المستوي ، فإن الاحتفاظ باليوميات سوف يساعدك على تحديد الأعراض المصاحبة لشعورك بالخوف وبذلك يمكنك العودة مرة أخرى لمقياس المدرج .

وتم تقسيم الجدول إلى أجزاء تشبه المقياس العشرى المدرج لتحديد مستوى الخوف ولكنني أضفت بعض الأشياء الضرورية . ويوجد نموذج من اليوميات فى صفحة (١٠٧) . دعونا نلقي نظرة على الأقسام المختلفة .

مستوى الخوف

صباحاً / ظهراً / مساءً

في هذا القسم ، عليك أن تقيس مستوى خوفك الذي مررت به في هذا الوقت المحدد من اليوم وذلك باستخدام التدريج من ١ ـ ١٠ الواضح في صفحة (٥٩ ـ ٧١) . وإذا تذبذب مستوى خوفك ، فعليك أن تدوِّن أقصى نقطة للذبذبة . بمعنى آخر ، إذا شعرت بشعور سيئ للغاية عند الاستيقاظ وأنت ترى أن هذا هو المستوى رقم (٨) ثم انخفض الخوف ببطء قرب موعد الغداء إلى المستوى السادس ، فعليك أن تدون رقم (٨) أمام كلمة " صباحاً " . وكذلك إذا كان الخوف يتذبذب ما بين المستوى (٣ ، ٥) فعليك بتدوين رقم (٥) .

وكقاعدة عامة يمكن القول إنه إذا كنت تعاني من مخاوف تتراوح بين المستوي السابع والعاشر كل ثلاثة أيام أو تتكرر على فترات متقاربة ، فإنك قد تكون بحاجة لمساعدة أحد الإخصائيين لحل مشكلتك .

عند هذه النقطة ، أود أن أؤكد مرة أخرى على أن تحديد مستوى خوفك يرجع إلى تقديرك الشخصى ، وهذا لا بأس به . حيث إنك لا تقوم بعمل علمي بحت ، ولكنك تقوم بمراقبة مشاعرك .

الأحداث

دوّن أي شيء غير معتاد يحدث فى أثناء اليوم . فالأحداث غير المتوقعة قد تزيد من مستوى توترك ، وبذلك تثير المزيد من مشاعر الخوف . والأحداث التي تصنف تحت هذا النوع هي على سبيل المثال : استلام خطاب من البنك ، التعرض لمشاكل في العمل ، مناقشة حادة مع أطفالك أو شريك حياتك ، الاضطرار للتحدث في اجتماع اليوم التالي ، أو حتى توقع مجيء أصدقاء أو أقارب لزيارتك . إن مدخلاتك في هذا الجزء سوف تحدد ما إذا كانت مخاوفك نوعية ، أى مقصورة على أشياء معينة ، مثل الرهاب الاجتماعى ، أو إذا ما كانت أكثر شمولاً وتجعلك تخاف من كل شيء وكل شخص .

وفي النموذج المثالي للرهاب النوعى عادة ما يكون مستوى الخوف العام منخفضاً ، حيث يتراوح بين المستويين الثالث والرابع تقريباً ، ولا يصل مستوى الخوف فى هذا النوع من الرهاب إلى المستوى السابع أو الثامن إلا عندما يحدث الموقف الذي يسبب الخوف . ويمكنك أيضاً ، فى حالة الرهاب النوعى ، ملاحظة كيف أن **توقع** التعرض لموقف مخيف ينتج عنه زيادة مستوى الخوف ، إن مجرد **التفكير** في التعرض للحقن قبل ذلك بأسبوع قد يجعل مستوى الخوف مرتفعاً للغاية . ففى حالات الرهاب نجد أن العلاقة بين " مستوى الخوف " و " الأحداث " شديدة الوضوح ، وسوف ترى مدى تشابك العلاقة بينهما .

اليوم	مستوي الخوفِ صباحا أو ظهرا أو مساءً	الأحداث	أعراض جسمانية	أعراض ذهنية أو انفعالية	أساليب التعامل مع المشكلة	النوم	فترة الحيض
الاثنين	صباحاً ظهراً مساءً						
الثلاثاء	صباحاً ظهراً مساءً						
الأربعاء	صباحاً ظهراً مساءً						
الخميس	صباحاً ظهراً مساءً						
الجمعة	صباحاً ظهراً مساءً						
السبت	صباحاً ظهراً مساءً						
الأحد	صباحاً ظهراً مساءً						

ومع ذلك ففى حالة التوتر فإن العلاقة بين مستوى الخوف والأحداث . تكون أقل وضوحاً ، حيث يمكن أن تصاب بمستوى خوف مرتفع ، عند المستوى السادس أو السابع مثلاً دون أن يكون هناك أي حدث يلفت الانتباه . بل يمكن أن يزداد مستوى التوتر عندما تكون جميع الظروف المحيطة مواتية وعندما لا يكون هناك أى ضغوط ، على سبيل المثال في العطلات حيث من المتوقع أن تكون قادراً على الاسترخاء ، ومن ثم يفترض أن يكون مستوى التوتر منخفضاً .

أعراض جسمانية

لا تهتم بكتابة جميع التفاصيل هنا ، يكفي أن تدون الأعراض الرئيسية . ويمكنك استخدام بعض الاختصارات مثل المعدة (لألم المعدة) وهكذا ، وذلك لكي يتناسب ما كتبته مع مكانه بالجدول ، ويمكنك أن تكتب في مكان آخر هذه الاختصارات ومعنى كل منها لكي تستخدمها باستمرار . كما يجب أن تكتب هنا إذا كنت تفرط في تناول الطعام أو لا تستطيع تناوله كنتيجة لمخاوفك . استخدم الجدول الموجود صفحة (٥٤) كمرجع لك .

الأعراض الذهنية أو الانفعالية

كما في الأعراض الجسمانية يمكنك استخدام الاختصارات لحالات مثل : الاكتئاب ، أو نقص التركيز ، أو الاضطراب ، أو الإحساس بعدم الانتماء . يمكنك استخدام الجدول الموجود صفحة (٥٦) كمرجع لك .

أساليب تعاملك مع المشكلة

عليك أن تبدأ في مراقبة تعاملك مع مخاوفك . فإذا تعرضت لأي شيء من المستوى الخامس وما فوقه ، فعليك مراقبة ما تقوم بعمله أوتوماتيكياً لتقليل أثر الخوف . هناك عدد من الطرق الممكنة لعمل ذلك ، إليك بعضاً منها :

- تناول الأقراص المهدئة .
- تناول الكحوليات .
- التمرينات .
- التفكير كثيراً في المشكلة .
- الخروج من المنزل .
- الانسحاب (الذهاب مبكراً إلى الفراش ، عدم الرد على الهاتف) .
- اختلاق الأعذار لتجنب موقف قد يؤدي إلى الخوف .
- تشويش انتباهك (اللعب على الكمبيوتر ، مشاهدة التلفاز ، القراءة) .
- التظاهر بأن الموقف المؤدي للخوف غير موجود .
- العمل بكثرة .
- اللجوء إلى أحلام اليقظة .
- الاتصال بصديق والتحدث عن الأمر .

ليست كل الأساليب السابقة بنَّاءة ، بل على العكس فبعضها غير مفيد ، لأنه يضيف مشاكل أخرى للمشكلة الأساسية . فتناول الكحوليات ، الأقراص ، العقاقير ، والسلوكيات الأخرى التي تجنبك الموقف تمنح القوة للخوف وتضيف عليه مشكلة الإدمان ، أما الأساليب الأخرى فهي أكثر إيجابية مثل ممارسة التمارين الرياضية أو التحدث بشأن الخوف .

إن هذا الجزء مهم خاصة إذا كان لديك طريقة إيجابية للتعامل مع مخاوفك لأنك بذلك تستطيع الاستمرار في استخدام هذه الطريقة (راجع الجزء الخاص بالتفكير الإيجابي صفحة (١٥١) . وإذا اكتشفت أنك تستخدم طرقاً سلبية ، فمازال من المفيد أن تكتشف وجودها وتعترف به . وبينما تتحسن بمساعدة الطرق الجديدة الأكثر إيجابية ، فإنه يمكنك البدء في ترك الطرق القديمة غير البناءة تدريجياً .

النوم

كما رأينا في الجزء الأول من الكتاب فإنه يمكن أن يكون سبب الخوف هو الإرهاق ، والأرق هو أحد الآثار الجانبية للإرهاق الجسدى والنفسى . وقد يظهر الأرق فى عدة أشكال مثل : عدم القدرة على النوم أو الميل للاستيقاظ في منتصف الليل ، مما يؤدي إلى نوم متقطع ، أو تجد أنك تستيقظ قبل الموعد المناسب بساعات ولا تستطيع العودة للنوم . وأحياناً ما تحدث هذه الأعراض الثلاثة معاً .

إن الأرق يرهقك كثيراً ويؤثر فى أعصابك إذا استمر لفترات طويلة . فإذا كنت تستيقظ معظم الأيام وتشعر بالتعب ، فسريعاً ما سوف ترهق طاقتك البدنية . إذ إن النوم هو طريقة الجسم لإعادة شحن " بطارياته " ! وإذا لم يتم الشحن بشكل ثابت ، فيمكن أن تنفد طاقتك فى أثناء اليوم ، وقد يتسبب ذلك بسهولة في الشعور بالخوف .

ويمكن أن يحدث العكس أيضاً ، فبسبب خوفك فى أثناء النهار فإنك تجد صعوبة في النوم وذلك يؤدي بدوره إلى تضخيم مشكلتك ـ وبالتالي فإنك تشعر بمزيد من التعب ، وهذا يزيد من الخوف ... وهكذا .

عندما تلحظ مسألة نومك ، عليك ملاحظة أنشطتك في المساء . هل تشرب القهوة أو الشاي بعد السادسة مساءً ؟ هل ترهق ذهنك بمشاهدة التلفاز كثيراً ؟ هل تعمل لوقت متأخر بشكل منتظم فلا تجد الوقت الكافي لتتوقف عن التركيز في العمل ؟ هل تمارس التمارين الكافية لتعويض انشغالك فى مشاهدة الفيديو والجلوس أمامه لفترات طويلة ؟ إنه لمن المفيد أن تنظر إلى هذا الجانب جيداً قدر الإمكان حتى تستطيع الحد من الأعراض المضرة التي تمنعك النوم بشكل مناسب . وبمجرد أن تمر ببعض الليالي التي تنام فيها جيداً ، فسوف ترى العالم وهو يبدو أكثر إشراقاً ، وبالتالي ينخفض مستوى خوفك .

فترة الحيض

على السيدات أن يلاحظن إذا كانت هناك علاقة بين الدورة الشهرية وحدة مشاكل الخوف . ولكي تتمكني من معرفة الحقيقة ، فإن عليك الاحتفاظ بيومياتك لمدة ثلاثة أشهر متتالية أو أكثر من ذلك . فإذا كانت فترة الحيض تتأثر باستجابتك الانفعالية للأحداث الخارجية (سواء كانت جيدة أم سيئة) فسوف تحتاجين إلى أشهر عديدة للحصول على معلومات يعتمد عليها وموثوق بها .

بالنسبة للقراء من السيدات اللاتي يتأكدن من أن فترة الحيض ليست لها علاقة بمخاوفهن ، فيمكنهن الاحتفاظ بيومياتهم لمدة شهر على الأقل ومن الأفضل أن تكون كل شهرين . فإذا ما وجدت صعوبة في تدوين الملاحظات فإنه يمكنك تبسيط ذلك بالنظر إلى اليوم بوجه عامٍ بدلاً من تقسيمه إلى فترات صباحية ومسائية فمن الأفضل أن تبسط اليوميات بدلاً من عدم القيام بعملها على الإطلاق .

إن ملاحظة ردود أفعالك هو بالفعل أمر شيق ، حيث يبدو وكأنك تقوم بعمل التحري . وسوف تكتشف الكثير عن نفسك وعن طريقة تفكيرك ويعد ذلك أمراً مفيداً إذا كنت تحاول حل مشكلة ما .

دعونا نرى بعض الأمثلة التي دونها بعضهم ، وهم يعانون من درجات متفاوتة من الخوف ، وفي كل حالة اخترت أسبوعاً نموذجياً يوضح الخوف بأفضل طريقة . كما سوف أقدم تعليقاتي لمساعدتكم في تفسير هذه الملاحظات .

" بيتر "

٢٦ عاماً ، يعيش مع والديه ويخشي المواقف الاجتماعية . راجع المخطط صفحتي (١١٥ و ١١٦) .

توضح ملاحظات " بيتر " كيف أن الأحداث المختلفة فى أثناء اليوم تؤثر فى مستوى خوفه . إنه لمن المدهش أن نرى أن خلافاته الشديدة مع أمه تأتي في مرتبة متأخرة مقارنة بخلافاته الأقل حدة مع زملائه في العمل . من الواضح أنه

يشعر بأن قدرته على التعامل مع خلافاته المنزلية تفوق قدرته على التحدث إلى زملائه في العمل .

وعلى الرغم من عدم وجود سبب واضح للشعور بالعصبية صباح يوم الاثنين إلا أن " بيتر " قد سجل توتراً من الدرجة الثامنة لمجرد أنه كان يفكر في اليوم القادم .

إن " بيتر " لا ينام جيداً نتيجة لتوتره وقلقه ، وذلك يؤدي إلى عدم شعوره بالانتعاش عند استيقاظه في الصباح التالي ، وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالتعب ويجعله أكثر حساسية وعرضة للتوتر .

" أوليفيا "

٧٠ عاماً ، أرملة ، تعيش وحيدة . تعانى من رهاب الأماكن المفتوحة ـ لا تستطيع مغادرة منزلها إلا مع عربة التسوق للاستناد عليها . راجع المخطط صفحة (١١٧ ـ ١١٨) .

على عكس يوميات " بيتر " ، يمكنك رؤية أن ملاحظات " أوليفيا " توضح وجود مخاوف عالية المستوى بشكل مكثف . وكثيراً ما تكون مرتفعة في الصباح ، حتى إذا لم تكن هناك أحداث تدعو للقلق مدونة في هذا اليوم . (ومع ذلك فإن هذا لا يعني أن " أوليفيا " لا تتوقع في ذهنها أن هناك شيئاً يدعو للقلق قد يحدث فى أثناء النهار) .

كما أنه لا يبدو أن هناك أي تفسير لانخفاض مستوى التوتر يوم السبت . إنه لمن السهل إدراك مدى اضطراب هذه الحالة . حيث يبدو الأمر وكأن الخوف كائن مستقل بذاته فيهاجم ويبتعد في عشوائية .

إن نوم " أوليفيا " سيئ بوجه عام ، وعلى الرغم من أنها تبلغ من العمر سبعين عاماً إلا أن ذلك لا يكفي لكي تنام من ثلاث إلى أربع ساعات فى أثناء الليل . وعندما ناقشتها في ذلك الأمر بالتفصيل ، اكتشفت أنها دائماً ما تصطحب معها المذياع عند دخولها للفراش وأنها تنام دون أن تطفئه ، وبعد ساعة أو أكثر

فإن صوته يوقظها مرة أخري . فقد قررت إغلاق المذياع قبل أن تطفئ النور بنصف ساعة ، ولقد رأت أن نومها قد تحسَّن واستطاعت أخيراً النوم بمعدل خمس ساعات من الليل .

التنفس السليم والاسترخاء

مساعدة النفس

لكل أنماط الخوف

عندما تكون خائفاً ، فإن نفسك يضيق ويتلاحق ويتوتر جسمك . وتحدث هذه الآلية أوتوماتيكياً ، وفى الغالب لا نشعر بهذا التوتر إلا بعدما يتم الإعلان عنه بإحدى الطرق السابقة ، فقد نكون قلقين بشأن موقف ما في العمل ، ولكننا لا نكتشف أن هناك ألماً في العنق سوى في المساء . ومع ذلك ، فإذا كنا نخاف من زيارة طبيب الأسنان ، فإننا عادة ما نشعر بالتوتر الجسماني قبل موعد الزيارة ـ حيث نشعر كأن الجسم " مغلق " ، والقلب يسرع في دقاته ، ويجف الفم ، وتعرق اليدان ونشعر باضطراب في المعدة .

إن هذا التأثير المشترك بين الأفكار وردود الأفعال الجسمانية يُعرف " بالتواصل الذهني الجسمانى " . أي أن ما يحدث في العقل ينعكس على الجسم ، فإذا ما رأيت مشهداً يضايقك كأن ترى شخصين يتعاركان فسوف يتوتر جسمك تلقائياً ، حتى إذا كنت تشاهد ذلك على شاشة السينما ! وربما يختلف مستوى التوتر إذا كانت المشادة قد حدثت في الواقع عنها على الشاشة ، ولكن الحقيقة تظل أن جسمك سوف ينفعل نتيجة لما تشاهده .

وتصبح نفس العلاقة بين الجسم والعقل واضحة إذا ما حدث شيء ضار بجسمك ، فإذا لم تعمل كليتك بالشكل الجيد ، فسوف تشعر بالتوتر وتكون أفكارك أكثر سلبية . وإذا كانت معدتك مضطربة ، فستجد أنه من الصعب عليك التركيز في العمل . وهذا يعني أن التواصل يعمل في كلا الاتجاهين ـ فيمكن للجسم أن يؤثر فى العقل ويمكن للعقل أن يؤثر فى الجسم .

وعندما نطبق هذه المعرفة على مشكلة لها علاقة بالخوف فإنه يمكننا رؤيـة أن ذلك يسمح لنا بطريقتين في الهجـوم . فيمكننـا إمـا أن نعمـل علـي الـتخلص مـن الخوف وبذلك نتأكـد مـن أن التـوتر الجسـماني سـوف يختفـي ، أو نعمـل علـى الاسترخاء لكي نخفف من التوتر الجسماني وبذلك نقلـل أو نحـد مـن الخـوف ، ومن الأفضل أن نتعامل مع مشـكلة الخـوف مـن الجـانبين ، وفي الفصـول التاليـة سوف ترى أمثلة على حل المشكلة الجسمانية والذهنية .

" بيتر "

اليوم	مستوي الخوف صباحا أو ظهراً أو مساءً	الأحداث	أعراض جسمانية	أعراض ذهنية أو انفعالية	أساليب التعامل مع المشكلة	النوم	فترة الحيض
الاثنين	صباحاً ٨	الاضطرار لمواجهة زملائي في المكتب لمدة أسبوع آخر من العمل .	اضطراب في المعدة ، سرعة ضربات القلب .	عدم الرغبة في تناول الطعام ، مشاكل في التركيز في العمل .	محاولة تشويش ذهني بالتفكير في عطلة نهاية الأسبوع .	سيئ بسبب التوتر .	
	ظهراً ٧	بحاجة لطلب المساعدة من زملائه في المشروع .					
	مساءً ٢	العودة للأمان في المنزل!					
الثلاثاء	صباحاً ٦	ضيق بشأن الذهاب للعمل .	اضطراب ، تنميل في راحة اليد . عرق .	مشاكل في التحدث بوضوح . مشاكل في التركيز .	محاولة التنفس بعمق لكي أهدأ .	ليس جيداً .	
	ظهراً ٨	رئيسي يحدثني بشأن خطأ ارتكبته .					
	مساء ٥	استمرار التفكير في الخطأ .					
الأربعاء	صباحاً ٧	مواجهة رئيسي مرة أخري . الآخرون يضحكون . هل يسخرون مني ؟	اضطراب وتوتر عام .	الشك في الآخرين ، الشعور بأنني غريب .	-	لم أنم فترة كافية	
	ظهراً ٥	رئيسي ليس موجوداً . وتركني الآخرون وحدى .					
	مساءً ٤	مشادة في المنزل مع أمي مساءً .	مساءً : توتر				

الخميس	صباحاً	٥	الرئيس ليس موجوداً .	صباحاً وظهراً ليس سيئاً للغاية .	_	-	النوم مع شعور بالإرهاق عند الاستيقاظ .
	ظهراً	٤	الجميع في هدوء بالمكتب لا أحد يريد أي شيء	مجرد توتر بسيط . مساءً : توتر	الشعور بالضيق لأن أمي غاضبة جداً .		
	مساءً	٤	جو متوتر في المنزل . هل يجب عليّ أن أخرج ؟				متعب .
الجمعة	صباحاً	٦	عودة المدير .	شديد التوتر ، عرق	صعوبة شديدة في التركيز . اللسان وكأنه معقود .	الانسحاب	إرهاق ، الاستغراق في النوم .
	ظهراً	٨	وجود موظفة جديدة بالمكتب كنت أود التحدث إليها ولكن ليس لدي الشجاعة .				
	مساء	٢	عادت الأمور إلى نصابها في المنزل .				
السبت	صباحا	٢	عطلة	لا بأس	مرتاح ، مسترخي	-	جيد .
	ظهراً	٧	عطلة				
	مساءً	٣	–				
الأحد	صباحا	٢	أشعر بالملل ولكني أشعر بالأمان لوجودي في المنزل !	توتر يتزايد مع اقتراب المساء	-	-	ليس جيداً ، القلق بشأن اليوم التالي .
	ظهراً	٥	أوشكت العطلة على الانتهاء .		بدأت في التفكير في العمل مرة أخرى ، وعاد اضطراري لمواجهة زملائي في المكتب .		
	مساءً	٧	انتهت العطلة .				

" أوليفيا "

اليوم	مستوى الخوف صباحاً أو ظهراً أو مساءً	الأحداث	أعراض جسمانية .	أعـــراض ذهنيـــة انفعالية .	أســاليب التعامــل مع المشكلة .	النوم	فترة الحيض
الاثنين	صباحاً ٨ ظهراً ٨ مساءً ٥	لا شيء يثير القلق . لا شيء مختلف ، لماذا أشعر بهذا الشعور ؟ لا شيء غريب .	خفقان بالقلب ، شعور بالإغماء ، رعشة	قلـــق ، اضــــطراب ، شعور بفقدان السيطرة على النفس .	-	غير مريح ، نوم لعدة ساعات فقط .	
الثلاثاء	صباحاً ٧ ظهراً ٦ مساء ٣	لا شيء . اتصــال مــن ابــني ، سوف يأتي مع أسرته في المســاء ـ يجــب الذهاب للتسوق . زائــرون ـ شــعور بالسعادة !	خفقــان في الصــباح ، تخـف حدتـه عنـدما يتصل الابن .	قلـق في الصـباح ولكـن ســعادة غــامرة عنــد وصول الأسرة .	-	ليس جيداً .	
الأربعاء	صباحاً ٨ ظهراً ٤ مساءً ٤	لا شيء . أعمـــال الحديقـــة : العمـــل لـــدة ثـــلاث ساعات . راحة .	خفقان الصباح المعتاد ، الشـــعور بفقـــدان الوعي ، ورعشة .	الشعور بعـدم القـدرة علــى الســيطرة علــى أعصابي . وتفاقم هـذه الحالة . وإحباط .	تشتيت انتباهي بعمـل بعــض الأشــياء في الحديقــة . ولقـد أفـاد ذلك كثيراً .	جيـــــد (متعبـــــة للغايـة بعـد العمـل في الحديقة) ومع ذلك لا أستطيع النـوم إلا لمـدة أربع ساعات فقط .	

الخميس	صباحاً	٧	إجبار نفسي على تناول القهوة صباحاً .	خفقان ، شعور بفقدان الوعي ورعشة .	الشعور بالملل من خوفي . قررت أن أقاومه . ومع ذلك فإنه أمر صعب .	جعلت نفسي أواجه خوفي . لم أستمتع بالخروج ولكن على الأقل فلقد خرجت من المنزل وعرفت أنني مازلت أستطيع ذلك .	عدم شعور بالراحة ، النوم ثلاث ساعات فقط .
	ظهراً	٦	شعور بالسخافة من استخدام عربة التسوق .أعمال المنزل .				
	مساءً	٦	لا شيء يلفت الانتباه .				
الجمعة	صباحاً	٧	يجب الذهاب للتسوق .	خفقان يزداد سوءاً عند الخروج ، توتر شديد ، شعور بالإجهاد عند الوصول للمنزل .	شعور بالغضب وعدم الرضا ، عدم القدرة على تمالك أعصابى وعدم السيطرة على الإحباط .	جعلت نفسي أواجه الخوف .	لا بأس . لقد نمت عدة ساعات .
	ظهراً	٨	الذهاب للسوبر ماركت .				
	مساء	٥	السعادة للعودة إلى المنزل .				
السبت	صباحاً	٦	لا شيء يلفت الانتباه	خفقان بسيط ، شعور بالهدوء إلي حد ما في أثناء الخروج .	شعور بالحيرة . لماذا لم أخف اليوم ؟ واستمتعت به حتى النهاية .	–	عدم الشعور بالراحة ، نوم ثلاث ساعات .
	ظهراً	٤	الذهاب في نزهة استمتعت بها ! لماذا لا أشعر بالعصبية ؟				
	مساءً	٢	اتصال من أحد الأصدقاء .				
الأحد	صباحاً	٨	لا شيء يلفت الانتباه .	خفقان ، رعشة ، شعور بفقدان الوعي ، توتر .	اكتئاب .	الشعور بالوحدة ، لذا جهدتُ في الاتصال بشخص ما .	عدم الشعور بالراحة ، نوم ثلاث ساعات .
	ظهراً	٦	الاتصال بإحدى الصديقات والتحدث معها .				
	مساءً	٦	لا شيء يلفت الانتباه .				

إنني في هذا الفصل مهتمة بأكثر الوظائف الجسمانية أهمية وهي التنفس ، إننا نتنفس باستمرار ، سواء كنا نائمين أم مستيقظين وسواء كنا مدركين لذلك أم لا . ونحن لسنا بحاجة لمعرفة كيفية عمل ذلك لأن الجهاز العصبي السيمبثاوي مبرمج لعمل ذلك لنا ، ولأن كل ذلك يتم دون أي جهد واع من جانبنا فإننا نادراً ما ندرك **كيف** نتنفس . فكر في الأمر للحظة . هل تعرف بالضبط الأجزاء التي تتمدد في جسمك عندما تستنشق الهواء ؟ هل تدرك مدى عمق تنفسك وكيف يختلف عندما تكون جالساً ، وعندما تكون علي عجلة من أمرك في العمل ، وعندما تكون في السوبر ماركت ؟ والاحتمال الأكبر أنك لن تستطيع الإجابة عن أي من هذه الأسئلة ، ولماذا يجب عليك ذلك ؟ إذا كان كل شيء يعمل ذاتياً فلم تضيع الوقت في الاهتمام بالتنفس ؟

في الظروف الطبيعية يمكنني الاتفاق معك كثيراً ، أما في الأوقات التي تعاني فيها من مشكلة لها علاقة بالتوتر يكون من الضروري الاهتمام بالتنفس .

فعلى الرغم من أن عملية التنفس تعمل بشكل إلي معظم الوقت ، إلا أننا بالتأكيد نستطيع التحكم بها ، فربما تكون قد مررت بتجربة الغطس في حمام السباحة وحبست أنفاسك لبعض الوقت ، أو سرت في منطقة مفتوحة بها رائحة كريهة ويكون الخيار أمامك هو إما أن تحبس نَفَسَك لفترة ، أو ألا تأخذ نَفَساً عميقاً حتى لا تستنشق الكثير من هذه الرائحة السيئة . وعلى الجانب الآخر ، فعندما نريد استنشاق عبير الأزهار الذكى الرائحة ، فإننا نميل عليها ونأخذ نفساً عميقاً . وبذلك فإننا نستطيع أن نسيطر على تنفسنا ، كما يمكننا استغلال هذه القدرة حسبما نريد .

وعندما تسترخي وتتنفس بهدوء ، فإنه لا يمكنك أن تكون في نفس اللحظة خائفاً ، فالخوف يوجد فقط مع الجسم المتوتر والأنفاس السريعة . وعندما تكون شديد القلق ، فإن رد الفعل الجسماني الطبيعي هو زيادة معدل التنفس العميق . وتُعرف هذه الظاهرة باسم **الإفراط فى نشاط عملية التنفس** ، حيث تستنشق المزيد من الأكسجين وفي نفس الوقت تطرد المزيد من ثاني أكسيد الكربون ، وهذا

الأخير يسبب تغييراً في كيميائية الدم ، ويـؤدى إلى ظهـور أعـراض متنوعـة مثـل دوار الرأس ، تنميل الأصابع واليـدين ، تشـنج العضـلات ، وزيـادة القلـق . وإذا استطعت عند هذه اللحظة الاسترخاء وإعادة تنفسـك إلى المعـدل الطبيعـي فسـوف يختفي الخوف .

وهناك عدة طرق لتنظيم التنفس وتحقيق حالة الاسترخاء للجسـم وهـذه الطـرق بسيطة للغاية ، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أنها سهلة التنفيذ . فكل طريقة من الطرق التالية تحتاج إلى ممارستها بشكل منتظم لعدة أسابيع إذا أردت استخدامها لمحاربة خوفك بنجاح . وإذا كانت مشكلة خوفك حادة ، فعليك ممارسة الطريقة المفضلة لديك عدة مرات يومياً .

وهناك قاعدة تقول إنه كلمـا زاد عـدد مـرات ظهـور خوفـك ، زادت حاجتـك لممارسة تمارين التنفس لوقت أطول ، إن الأمر يشبه عمليـة غسـيل المـخ لجسـمك لعمل ردود أفعال مختلفة تجاه المواقف المؤدية للخوف ، لذا سوف تكون بحاجـة إلى تبديل النمط المتوتر القديم وإحلاله بنمط الاسترخاء الجديد .

إن العضلة الرئيسية في عملية التنفس هي **الحجاب الحاجز** ، وهو غشاء علـى شكل قبة والـذي يفصـل منطقـة الصـدر عـن الـبطن . وعنـدما ينضـغط الحجـاب الحاجز فإن الصـدر يتسـع ويقلـل الضـغط الـداخلي ويتسـبب في دخـول الهـواء . وعندما يسترخي الحجاب الحاجز ويتمدد تتم عملية إخراج الهواء مرة أخرى مـن الـرئتين ، كمـا أن الحجـاب الحـاجز يشـترك في عمليـة : السـعال ، العطـس ، البكاء ، أو إخراج البول والبراز .

ولكي تحدد مكان الحجاب الحاجز ، ضع يدك على منطقة المعـدة مـع تفـرق الأصابع قليلاً ، على أن يكون الإصبع الصـغير أعلـى السـرة . وعنـدما سـتجد أن النقطة الواقعة تحت الإبهام ، وبالقرب من عظام الصـدر ، هـى أعلـى نقطـة مـن الحجاب الحاجز ويمتد أسفل الضلوع في كلا الجانبين .

ولكي يعمل الحجاب الحاجز بشكل جيد ، عليك أن تمنحه مساحة للتحـرك بمرونة وحرية . وهذا يعني أنه يجب تجنب الملابس الضيقة ـ خاصة الأحزمـة أو

حمالة الصدر الضيقة ـ كما أن الوضع السيئ للجسم يعد عائقاً آخر يعوق حدوث عملية التنفس بشكل جيد . فإذا كنت تجلس أو تقف على نحو متهدل ، أو تترك أكتافك تميل إلى الأمام فإن المساحة المتاحة لتمدد الرئتين تكون محدودة . فإذا ما كان لديك مشاكل في وضع جسمك ، فعليك استشارة متخصص لكي يساعدك على تصحيح هذا الخطأ .

ولكن بالعودة إلى الحجاب الحاجز ، ارفع يديك من على خاصرتك ، ولنبدأ التمرين في أول تمارين التنفس .

التمرين الأساسي للتنفس

١. ضع يديك في المنطقة أعلى السرة ، ثم اقبض بهما على معدتك وعضلات بطنك حتى يتم ضمها جيداً . استمر في ذلك للحظة .
٢. والآن اسمح للعضلات بالاسترخاء واشعر بالفرق .
٣. كرر الخطوتين الأولى والثانية . إنك الآن تبدأ في إدراك الفارق بين التوتر والاسترخاء في هذه المنطقة .
٤. والآن تنفس من خلال أنفك مع تحريك يدك فوق المعدة ومنطقة البطن المتمددة ، واحتفظ بهذا النفس للحظة .
٥. والأن أخرج الهواء من فمك ولاحظ كيف أن المعدة والبطن تصغر بسبب خروج الهواء مما يجعل يديك تعودان لأسفل مرة أخرى .
٦. أعد الخطوتين (٤ ، ٥) عشرين مرة ولاحظ كيف أنك تصبح أكثر هدوءاً كلما أديت هذا التمرين .

إنني أشير إلى هذا التمرين على أنه الأساسي ؛ لأنه يتعامل مع أحد الأخطاء الشائعة التي نقوم بها فى أثناء التنفس : حيث نستخدم الجزء العلوي فقط من الرئتين ، الجزء الذي يقع أسفل عظام الترقوة . وفي نفس الوقت تظل منطقة

المعدة والبطن ضيقة وجامدة ، وبـذلك فإنهـا لا تتمـدد وهـذا هـو مـا يمنـع الجـزء السفلي من الرئتين من الامتلاء بالهواء .

وعن طريق شـد وإرخـاء هـذه المنـاطق المهملـة في الخطـوتين ١ ، ٢ ، فسـوف تعرف كيفية التخلص من التوتر وكيف يبدو ذلك . وبالسـماح ليـدك لكـي ترتفـع وتنخفض فى أثناء التنفس ، فإنك تتعلم تنظيم التنفس ، وكنتيجة لذلك تزيد مـن هدوء جسمك .

إذا وجدت نفسك سوف تصاب بالتوتر أو العصبية بشأن شيء ما ، أو وجـدت الخوف يزحف نحوك ، ضـع يدك على معدتك مباشرة وابـدأ في التـنفس بشـكل منتظم . وبذلك ستكون قادراً علـى الـتحكم في الخـوف بشـكل أفضـل كمـا سـوف تكتشف أنك قادر على التخلص من الخوف .

عُدَّ التنفس

يعتمد هذا التمرين على التمرين السابق . إنه يبدو بسيطاً ولكنه يتطلب الكـثير من التركيز لتنفيذه .

١. أغمض عينيك.
٢. تنفس حتى ترتفع منطقة البطن والمعدة ثم أخرج هـذا الـنفس ، وقـم بالعـد في ذهنك " ١ " . **ركـز كـل انتباهـك علـى التـنفس فقـط ، ولا تـدع أي أفكـار أخرى تتدخل في الأمر** .
٣. استمر في استنشاق الهواء وإخراجه وفي كل مرة تُخرج فيهـا الهـواء عُـدّ للـرقم التالي في ذهنك . **ركز على التنفس فقط ولا تدع ذهنك يتشتت** .

ما هو العدد الذي وصلت إليه قبل أن يسرح ذهنك ؟ إنني أخشـى أن أخـبرك أنني لم أتخط العدد ٢ قبل أن أذهب بعقلي لتأمل عملية الغسيل والفواتير التي لم يتم دفعها ومشاكل العمل ...

إليك بعض النصائح لتسهيل الوصول إلى أرقام عالية .

أ) عندما تقول رقماً في ذهنك ، حاول رؤيته ـ في نفس الوقت ـ مثل عدد الطوابق التي تظهر على لوحة المصعد . ركز على هذه الصورة في ذهنك حتى تستنشق النفس التالي . وبذلك تركز على شيء واحد يشغل حيزاً في ذهنك مما يؤدي إلى منع الأفكار الأخرى من شغل حيز آخر .

ب) هناك طريقة أخرى للتركيز على ما تقوم به وهي التركيز على المشاعر والحركات المختلفة التي تحدث في جسمك فى أثناء التنفس . وسوف تندهش من كم التفاصيل التي سوف تحصل عليها ، وكيف أن هذه التفاصيل تحدث في نظام محدد .

إن عد التنفس لا يساعدك فقط على تنظيم تنفسك ، بل إن له تأثيراً فى حالتك الذهنية أيضاً . فبينما تركز على التنفس ، فإنك تصفي ذهنك تلقائياً من الأفكار الأخرى ــ وخاصة الأفكار المخيفة ـ وهذا يعني أنك الآن قادر على الاسترخاء وحبس نَفَسَك ، وبذلك فإنك لا تجعل جسمك فقط يسترخي ولكن ذهنك أيضاً يبدأ في الشعور بالراحة . وهذا بدوره يساعدك على النوم بسهولة أكبر عندما يكون ذهنك مكتظاً بأحداث ومشاكل اليوم . وبينما تعمل بانتظام على تحقيق هذه الحالة الجسمانية والذهنية التي تسمح لك بالابتعاد عن كل ما حولك ، فإنك بذلك تهيئ لنفسك الظروف الملائمة التي تحتاجها لكي تستغرق في النوم .

إن أداء أي من تمارين التنفس سوف ينتج عنه راحة الجسم والبدء في الاسترخاء . إنك الآن مستعد لتعميق الاسترخاء أكثر عن طريق استخدام أحد التمرينات التالية .

الاسترخاء المُجزَّأ

إن كلمة " مُجزَّأ " هنا تعني أنك تقوم بإرخاء جسمك تدريجياً وفي خطوات فردية .

١. اجلس أو استلق . إذا كنت جالساً ، فاحرص على أن تريح رأسك على ظهر المقعد ، أو ضع وثيرة على الحائط ومل برأسك نحوها . إذا لم يكن لديك ما يدعم رأسك وتركته دون أن يستند إلى شيء ، فسوف يكون من الصعب إرخاء عضلات الرقبة وهي إحدى أهم مناطق التوتر.
٢. أغمض عينيك حتى يمكنك التركيز بشكل أفضل على ما تقوم به .
٣. ابدأ بشد عضلات قدميك ببطء حتى تشعر بتقلصها . استمر في ذلك للحظة حتى تشعر بذلك تماماً . والآن دع هذا التقلص يرتخي ببطء . إذا كنت مستلقياً فدع قدميك تهبطان عندما تقوم بإرخائهما .
٤. والآن ركز على عضلات الساق . وشدها ببطء وفى أثناء ذلك حاول أن تقوم بشد بقية عضلاتك تدريجياً . استمر في ذلك للحظة ، ثم أرخها ببطء حتى تسترخي جميعها .
٥. استمر على نفس المنوال بالترتيب التالي : الفخذ ، منطقة البطن ، الصدر ، اليدان ، الذراعان ، الكتفان والرقبة معاً ، الوجه (بالتجهم والعض على الأسنان) .
٦. استرخ لبعض الوقت بعد إنهاء التمرين حتى يمكنك الاستمتاع بأقصى فائدة للاسترخاء .

إن المهارة في هذا التمرين هي أداؤه بدقة والتركيز التام على ما تشعر به أجزاء جسمك عند توترها ، واستمرار ذلك التوتر للحظة ، وفى أثناء الاسترخاء وعندما تتم عملية الاسترخاء كلية .

عندما تنتهي من التمرين بالكامل ، عليك أن تدرك الشعور بالاسترخاء ، وأن تلاحظ علامات الاسترخاء لديك . وبعض الناس يشعرون بشيء من الثقل في الأطراف أو في الجسم كله ، وآخرون يشعرون بالخفة ، وكأنهم يطفون فوق الماء . لاحظ كيف أن تنفسك أصبح أكثر هدوءاً وانتظاماً ، ولاحظ أيضاً كيف أن الأفكار في ذهنك قد أصبحت أكثر بطئاً . وتتمثل علامات الاسترخاء الأخرى فى انتفاض

بسيط في العضلات (مثل ما تشعر بـه أحيانـاً عنـدما تشـرع فـى النـوم) وبعـض الأصوات في معدتك مثل صوت خرير الماء .

التخيل الذهنى

هناك طريقة أخرى غير مباشرة لإرخاء الجسم عن طريق الصور الذهنية . وهذه الصور يجب أن تكون متوافقة مع احتياجاتك ، لذا فلكي تجد الصورة المثالية لـك اجلس لحظة وفكِّر في الجملة التالية مع نفسك " مكان آمن وهادئ وسـاكن حيـث يمكنني أن أكون هادئاً ومسترخياً . " انتظر لحظة ، ثم أعـد الـتفكير مـرة أخـرى وشاهد الصورة التي تمثل فى ذهنك . قد تجد فكرة تلقائيـة أو قـد تكـون بحاجـة للسماح لذهنك بتصفح خيارات متعددة واختيار ما تجده مناسباً لك . إليـك بعـض الأفكار للأماكن الخارجية والداخلية التي قد تريـد وضـعها في اعتبـارك فـى أثنـاء التفكير :

- غرفة صغيرة تطل على ريف جميل .
- حجرة على سطح أحد الأبنية تبعدك عن الإنهاك في الحياة اليومية .
- كوخ في منطقة جميلة مليء بالوثائر حتى تشعر بالراحة .
- شاطيء في منطقة استوائية مع رمال ناعمة .
- حديقة رومانسية مليئة بالورد والأشجار الجميلة حيـث رائحـة الزهـور تفـوح فى الهواء .
- تل أخضر مع مناظر طبيعية من جميع الجـهات .
- الجلوس تحت شجرة صفصاف قديمة في واحة جميلة .

إن الأماكن الممكنة كثيرة ولا حصـر لهـا . لا يجـب أن يكـون المكـان موجـوداً بالفعل ، فأجمل ما في الأمر أن هذه الصورة يمكنك خلقها في أي وقت .

وبمجرد أن تستقر على الصورة ، استمر في العمل كالتالي :

١. اجلس أو استلق بشكل مريح وأغمض عينيك .
٢. استحضر فى ذهنك صورة المكان الذي تخيلته وتظاهر أنك هناك .
٣. ابدأ في استكشاف هذا المكان . ماذا يمكنك أن ترى ؟ تخيَّل التفاصيل الممكنة . على سبيل المثال : إذا اخترت شاطئاً ، انظر إلى النخيل وكيف يتمايل سعفه مع الرياح ، انظر إلى الرمال والبحر وكيف تشكل الأمواج بعض الأشكال على الرمال عندما تمتد إلى الشاطيء ، انظر إلى الرغوة البيضاء التي تتكون أعلى الأمواج ، وركِّز في لون السماء والبحر .
٤. عليك الاستغراق في أصوات البيئة التي يتردد بها صدى صوت الأمواج المتتالية ، الطيور على أشجارها ، صوت النخيل في الهواء .
٥. حاول أن تتخيل الأحاسيس المختلفة مثل ملمس بالرمال الناعمة تحت أقدامك ، شعورك بالرمال عندما تأخذ حفنة منها وتجعلها تسقط من بين أصابعك ، السير على الرمال الندية على حافة المياه ، الشعور بالأمواج وهى تلامس قدميك .
٦. احتفظ بهذه الصورة وكل هذه المشاعر في ذهنك قدر الإمكان . تخيَّل أنك في إجازة هناك لمدة شهر ولا شيء يشغلك ، فليس هناك من يريد أي شيء أو يتوقع أي شيء ، لذا يمكنك الاسترخاء **حقاً** .
٧. افحص علامات الاسترخاء بمجرد فتح عينيك مرة أخرى (شعور بالثقل ، تنفس أكثر راحة ... وهكذا) .

إنه لمن الجيد أن تقوم بالجمع على الأقل بين تمرينين . يمكنك عمل التخيل المجزأ أولاً ثم تبدأ في صورتك الذهنية ، أو يمكنك أداء أحد تمارين التنفس مصحوباً بالتخيل المجزأ .

إن جميع التمرينات لها أثر تراكمي . فكلما مارستها أصبحت أكثر سهولة واستطعت تحقيق الاسترخاء بسرعة أكبر .

تمارين بدنية

مساعدة النفس

لكل أنماط الخوف ، ولكن بالنسبة لحالات الذعر أرجو قراءة ملاحظة خاصة في صفحة (١٦١) .

قد تندهش لوجود جزء للتمرين عن الخوف في كتاب . حيث يعتقد الكثيرون أن القلق عملية ذهنية وانفعالية لها أثر ضار على حالتك النفسية . ولكن الحقيقة هي أن أية مشكلة خوف لها أيضاً أثر ضار مباشر وسلبي على جسمك ؛ ولأن هناك علاقة مباشرة بين العقل والجسم فإن أية معاناة من الخوف سوف تشمل الجسم تلقائياً وينتج عنها ردود أفعال كثيرة كما رأينا في الفصول السابقة - التوتر ، العرق ، سرعة نبضات القلب ، اضطراب في المعدة ، اصطكاك الأسنان ، وخز في اليدين ، وغير ذلك كثير - وعندما تتعرض للخوف بشكل منتظم فإنك تصاب بحالة شعورية تبدو كالانتفاضة ؛ مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاسترخاء جسمانياً . ولكن كلما ازداد مستوى توترك ، زاد احتمال إصابتك بنوبة خوف أخرى ، أي أن الأعراض الجسمانية التي يتسبب بها الشعور بالخوف سوف تساعد على تزايد هذا الخوف ، فهي حلقة مفرغة تجعل من الصعب عليك التخلص من الخوف .

لذلك فإن التمارين البدنية ضرورية للتخلص من الخوف ، وسوف تظل بحاجة إلى استخدام الطرق الذهنية لإكمال برامج اللياقة ، ولكنك ستجد الأمر أكثر سهولة لاسترخاء الذهن إذا ما كان جسمك مسترخياً بالفعل . وكما قال الرومان : " **العقل السليم في الجسم السليم** " .

إنني أدرك أنك قد تبدئين في تصور أشياء مخيفة عن نفسك وأنت ترتدين ملابس ضيقة ويظهر وزنك الزائد من خلالها ، وتبدين ذات وجه أحمر وأنت تقفزين بين البنات الصغيرات اللاتي يحافظن على رشاقتهن . أو قد تركزت على أنك سوف تضرين بنفسك أو سوف تصابين بأزمة قلبية إذا بدأت التمرين الآن ، حيث إن الرياضة التي كنت تمارسينها في الأعوام الماضية هي مشاهدة مباريات

بطولات التنس في التلفاز ... أرجو عدم الشعور بالقلق ، فهناك طرق سهلة لكي تستطيعى الوصول إلى برامج اللياقة التي تناسب احتياجاتك .

إذا كنت لم تمارس الرياضة منذ وقت بعيد ، وخاصة إذا كنت قد جاوزت الأربعين من عمرك ، فإنني أنصح باستشارة طبيب أولاً . فسوف تكون بحاجة للاطمئنان على قلبك وعدم إصابتك بالسكر أو أي من حالات التهاب المفاصل والتي قد تزداد سوءاً بالتمرين . هل عانت ركبتاك أو كاحلاك من أي متاعب ؟ هل عمودك الفقري بصحة جيدة أم أن به مشاكل ؟ هل تعاني من ضغط الدم المرتفع ؟ هل تعانى من متاعب في الصدر مثل الربو أو التهاب الشعب الهوائية ؟ هل أنتِ حامل ؟ كل هذه الحالات قد تجعل من الضروري طلب النصيحة الطبية ، ولكن ذلك لا يعني أنك لن تستطيع عمل نظام رياضي لنفسك . بل سيكون عليك فقط اختيار نوع الرياضة المناسب بحرص ، وقد تحتاج إلى ممارسة رياضات محددة واتباع إرشادات خاصة . إن لدينا اليوم مراكز لياقة حديثة تقدم الاستشارة المبدئية حيث تفحص مستوى لياقتك وتفحص إذا ما كان لديك أي مشاكل صحية حتى يمكنك البدء بشكل جيد .

هناك طريقة بسيطة لمعرفة مستوى لياقتك وهي فحص النبض فى أثناء **أوقات الراحة** . عندما تشعر بالاسترخاء ، ضع أصبعين (ليس الإبهام !) من يدك اليمني علي الرسغ الأيسر من الداخل واضغط برفق حتى يمكنك الشعور بالنبض . وباستخدام ساعة بها عداد ثوان ، قم بعد النبضات خلال دقيقة . فإذا ما كان عدد النبضات يتراوح بين (٨٠) إلى (٧٠) نبضة فى الدقيقة ، فإن لياقتك بحاجة لمزيد من التمرين ، أما إذا كانت أقل من (٧٠) ، فإنك في حالة جيدة . وتجدر الإشارة إلي أن هذه المعدلات نسبية ، وتشذ فى بعض الحالات الاستثنائية . فقد يكون المعدل المثالي لشخص مسترخ (٦٥) نبضة فى الدقيقة ، بينما قد يصل عند شخص آخر فى نفس البرنامج التدريبى إلى (٧٥) نبضة .

قبل الوصول للتمارين بالتفصيل دعوني أشرح المزيد عن الفوائد الجسمانية التي سوف نجنيها . فإذا أديت التمارين بانتظام ، فسوف تؤثر بشكل إيجابي فى

جسمك ، وبذلك تخلق شعوراً بالصحة الجيدة . حيث تسترخى عضلاتك بعد التمارين (على الرغم من احتمال وجود ألم في البداية) ، يتم استهلاك " الأدرينالين " مما يقلل من مستوى التوتر ، ويزداد إنتاج " الأندروفين " ، وهي المادة التي تجعل الجسم يشعر بالانتعاش ، ويتحسن التمثيل الغذائي والدورة الدموية أيضاً ، وبالتالى تزداد مستويات الطاقة (على الرغم من الشعور بالتعب فى أثناء التمرين وبعده بفترة قصيرة) ، وينخفض مستوى " الكوليسترول " في الدم ويتوازن مستوى سكر الدم . وكنتيجة لذلك فإنك ستشعر أنك أصبحت أكثر صلابة وتنام بشكل أفضل وتشعر بمزيد من السيطرة على أعصابك ـ وبذلك يقل الشعور بالقلق .

هناك العديد من أفكار التمارين التي يمكنك الاختيار من بينها ، وإليك بعضها فيما يلي :

السير بسرعة ، القفز ، الجري في المكان ، نط الحبل ، القفز على سطح مرن ، تمرينات رفع الأثقال ، السباحة ، ركوب الخيل ، التجديف ، التزلج على الجليد ،التنس ، كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة .

وتعتمد اختباراتك على إذا ما كنت تفضل العمل بمفردك في المنزل أو أنك تفضل الانضمام إلى مجموعة . فهناك البعض ممن يجدون أنه من الصعب الخروج مرة أخرى بعد عودتهم من العمل في المساء ، لذا فقد يقومون بشراء شرائط فيديو لاتباع البرامج في المنزل ، ومن جانب آخر ، قد تجد أنك بحاجة إلى الحافز الذي تعطيه لك المجموعة ، أو أنك تستمتع بالجوانب الاجتماعية للتمرين لذا فقد تذهب لمشاركة الآخرين في ممارسة الرياضة .

وبمجرد أن تختار خياراً أو اثنين (يمكنك الجمع بين رياضتين في برنامجك التدريبي) وإذا كنت تتمتع بلياقة بدنية معقولة ، اعقد جلسة لتقييم حدود لياقتك . لنقل مثلاً إنك اخترت السباحة . فإلى أي مدى يمكنك السباحة قبل أن

تشعر بالتعب ؟ أو إذا اخترت " الأيروبكس " ، فإلى أي مدى يمكنك المتابعة مع المجموعة (أو الفيديو) قبل أن تضطر للتوقف ؟ وسوف يعطيك جسمك إشارة جيدة وواضحة بشأن الوقت الذي يجب التوقف فيه . لذا عليك أن تستمع إليه : إن لديك الآن أقل إشارة يمكنك العمل عليها لتحسين نفسك من الآن .

أما إذا كنت لا تتمتع بأية لياقة ، وتشعر بالإرهاق الشديد عند صعود السلم ، فإنك بحاجة للبدء في مستوى أسهل . وقد يفيدك المشي بسرعة في الوصول لحالة جيدة للجهاز الدوري . مرة أخري أقول ابدأ بمعرفة عدد الدقائق التي تستطيع فيها السير بنشاط قبل أن يبدأ تنفسك في الانقطاع ، ولكي تحصل على أثر جيد من السير عليك بزيادته إلى (٢٠) دقيقة على الأقل . وبمجرد وصولك إلى هذا الحد الأدنى وحافظت عليه لمدة خمسة أيام فسوف تكون قادراً على ممارسة أنواع متعددة من التمارين ، مثل الجرى لمسافات قصيرة ، أو الجري في المكان ، أو أي من التمارين التي تفضلها .

إليك بعض النصائح التي قد تساعدك فى اختيار البرنامج الرياضي المناسب :

١. **احرص دائماً على ارتداء الحذاء المناسب** : عندما تشترك في رياضة تتطلب مجهوداً بقدميك . وإذا تعذّر الأمر ، فعليك بطلب النصيحة . يجب أن تكون قدماك مستريحتين ، وأن يتم دعم الكعب ورسغ القدم بشكل جيد عند أدائك لأي نوع من أنواع الجري أو القفز .
٢. **ابدأ ببطء** : أجر تجربة لتحديد مستواك الحالي ، ثم زد هذا الحد تدريجياً . عليك أن تكون صبوراً ، وألا تتوقع أن تتخطى اليوم الحاجز ثم تجري في سباق " الماراثون " غداً .
٣. **التدريب ثلاث مرات أسبوعيا** : عليك أن تحافظ على روتين يومي بأن تجعل التمرين جزءاً من جدول أعمالك كلما أمكن ذلك . فإنك لن تجني أية فائدة بخصوص من الخوف إذا كنت تمارس الرياضة مرة أسبوعياً .

٤. **الإصرار** : عندما تبدأ ، قد تظهر الفائدة فى شعور بألم في العضلات وإرهاق ، ولكن مع الاستمرار سوف تختفي هذه الآثار السلبية وتفسح المكان لمستويات عالية من الطاقة والصحة الجيدة .

٥. **كافىء نفسك لكي تستمر** : في البداية عليك أن تهنئ نفسك لحفاظك على التمرين والاستمرار فيه وذلك بدعوة نفسك لشيء تحبه بعد أداء التمرين . وفيما بعد سوف تجد نفسك تنتظر موعد التمرين وسوف يصبح مكافأة في حد ذاته .

٦. **ابدأ الآن** : ابدأ بتنظيم نفسك ، وابحث عن الدورات التدريبية أو اشتر شرائط الفيديو ، واحصل على الملابس المناسبة واذهب للتمرين بأقصى سرعة . صدقني ، فليس هناك ما يسمى " الوقت المناسب " ولا تنتظره ، فقد لا يأتي أبداً ، ومع الوقت ستجد نفسك عالقاً في شعورك بالخوف هل تريد أن تظل كذلك لوقت أطول من اللازم ؟

٧. **تعاقد مع نفسك** : لأن الأمر سوف يتطلب أداء التمارين أربع مرات أسبوعياً لمدة أربعة أسابيع حتى تحصل على نتائج ملموسة بشأن مشكلة الخوف ، فسوف يتحتم عليك الالتزام بأداء التمارين بانتظام ، وبإصرار ، وبشكل مناسب . هذا هو الاتفاق .

عقد

أؤكد أنا .... وأنا في كامل قواي العقلية وإرادتي أنني لم أعد أتحمل شعوري بالخوف . لذا قررت القيام بشيء بنَّاء للتخلص منه .

إنني أعد أن أنفذ برنامج اللياقة البدنية على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً لمدة أربعة أسابيع كحد أدنى .

الأسبوع الأول	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
الأسبوع الثاني	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
الأسبوع الثالث	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
الأسبوع الرابع	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

اليوم : .... التوقيع : ....

٨. **الإحماء** : لا تبدأ أبداً في أي تمرين إلا بعد قضاء عدة دقائق في تحريك المفاصل وإطالة الذراعين والساقين وعمل تمارين إطالة عامة . فعضلاتك بحاجة لبعض الوقت كي تستعد ، وبذلك فإنك تعدها لكي تستطيع أداء التمارين بأفضل شكل ممكن .

٩. **لا تمارس التمارين وأنت مريض** : عندما تشعر أنك لست بصحة جيدة فإن جسمك يكون بحاجة لكل قواه لمحاربة المرض ، لذا فإذا استهلكت هذه القوة في التمرين فإنك سوف تحتاج إلى المزيد من الوقت لكى تتغلب على المرض ، وفي بعض الأحيان قد يزيد ذلك من شدة الحالة .

١٠. **توقف عن التمرين إذا أصابك ألم مفاجئ أو حاد في أي مكان** : وإذا ما استمر الألم فيجب عليك فحصه عند طبيب مختص .

١١. **زد حدك الأعلى** : لكي تحصل على اللياقة التي تحتاج إليها ، عليك أن تزيد من الحد الأولي لك . قم بذلك قدر استطاعتك ولكن عليك القيام به . إنك بحاجة لبناء قوة التحمل والتي سوف تساعد في بناء الثقة وتقليل الخوف . افحص نبضات قلبك فى أثناء الراحة أسبوعياً (انظر صفحة ١٢٨) ، وحتى تصل إلى مستوى مقبول ، فإنك بحاجة إلى زيادة الحد الأعلى لتمرينك .

صدقني فإن الأمر يستحق المحاولة . ثق بخبرتي ، فإنني مدربة سابقة .

ملاحظة خاصة لمن يعانون من نوبات الذعر والفزع

عليكم إعادة الاعتدال عند وضع برنامج التدريب الخاص بكم . وقد تظهر بعض الآثار الجسمانية الناتجة عن التمرين التى تذكركم بآثار جسمانية تحدث لكم عند الإصابة بنوبات الفزع وقد يحيركم ذلك في البداية . يجب أن تدركوا أن معدل تنفسكم يزداد بشكل طبيعى كلما مارستم تلك التمارين ، لذا فلا داعى للقلق بشأن ذلك .

تخفيف الحساسية المفرطة عن طريق التخيل

مساعدة النفس والعلاج

للرهاب البسيط الاجتماعى ، والخوف من الأداء

لكي تتمكن من استخدام هذه الطريقة بنجاح يجب أن تكون قد مارست الاسترخاء وتمارين تصحيح التنفس أولاً ، لذا فإذا كنت قد بدأت مباشرة في هذا الجزء ، فأرجو أن ترجع إلى الأجزاء السابقة والعمل عليها وإلا فسوف تنقصك مهارات أساسية وضرورية للتخيل .

إن تخفيف الحساسية المفرطة يعني الاقتراب تدريجياً من موقف أو شيء قد أدى إلى حدوث الخوف في الماضي . وإذا استخدمت علاج الحساسية المفرطة مع التخيل فإن ذلك يعني أنك تخطو ببطء نحو هدفك باستخدام قوة تخيلك . حيث تقوم بذلك عن طريق تخيل نفسك وأنت تنفذ الخطوات المختلفة قبل أن تقوم بمحاولة تنفيذها في الواقع .

ومميزات علاج الحساسية المفرطة عن طريق التخيل هي أنك تستطيع تجربته وأنت آمن في مقعدك حتى تشعر بهدوء بدنى وأنت تؤدي خطوة محددة ، وعند ذلك فقط يمكنك محاولة تنفيذ هذه الخطوة في الواقع .

ولكي تتخيل بشكل جيد ، فإنك بحاجة للاسترخاء في البداية . استخدم أي طريقة من تلك الطرق التي مارستها في الجزء الخاص بالتنفس والاسترخاء .

إن التخيل هو لغة العقل الباطن وهي لغة قوية جداً بالفعل . فإن ما تقضي وقتاً في تخيله سوف يتحقق في النهاية وهذا ينطبق على التخيلات الإيجابية والسلبية معاً !

والتخيل يعني أن ترى شيئاً بعين عقلك . إننا نقوم بذلك بشكل طبيعي كل يوم دون أن ندرك أننا نقوم به . جرب ذلك على شخص آخر ، اسأله كيف تبدو غرفة المعيشة الخاصة به فى أثناء جلوسه في غرفة المعيشة الخاصة بك أنت ولاحظ ما يقوله بدقة . فسوف ترى أنه أولاً ينظر في الفضاء بعيداً عنك ، أو قد ينظر إليك ولكن بشكل ما وكأنه ينظر من **خلالك** بينما يصف غرفته ، وقد يحرك رأسه في اتجاهات مختلفة أو يشير بيديه لتحديد أماكن كل شيء في حجرته ، إنه في هذه اللحظة ينظر إلى غرفة معيشته في **عقله** ـ فتبدو نظرات عينيه عميقة وكأنها تنظر إلى بعد آخر .

اسأله ما لون الأريكة وشاهده وهو يحدق إلى مكان ما بغرفتك وكأنه ينظر بذهنه إلى الأريكة ، وقد يضيق عينيه ليزيد من تركيزه " ويراها " بوضوح أكثر ثم يجيبك . أي أنه ينظر إلى شيء ليس موجوداً في الحقيقة ولكنه موجود كصورة في ذهنه .

فجميعنا لديه صور ذهنية لكل شيء يعرفه ، ويمكننا النظر إلى هذه الصور للحصول علي المعلومات التي نحتاج إليها ، حتى إذا كان الشيء غير موجود في الواقع ، وهذا هو ما نسميه التخيل .

وقد تختلف الرؤية بعين عقلك عن الرؤية " الطبيعية " . فبينما نرى أشياء مميزة في حياتنا اليومية بشكل واضح ومحدد وألوان مميزة ، فإننا قد نرى فقط أشياء مبهمة وغير واضحة في عين عقلنا . وقد يشعر المتخيل أحياناً بأن لديك فكرة أكثر من كونها صورة حقيقية .

وإذا وجدت أن مهارات التخيل لديك ينقصها شيء ترغبه ، فلا تقلق حيث يمكنك تدريب هذه المهارات بسهولة بالغة .

فكّر فى مبنى تعرفه جيداً ، قد يكون منزلك أو مكتبك . أغمض عينيك واسترخ ثم اذهب في رحلة ذهنية . انظر إلى المدخل في ذهنك وسر بالداخل ، وادخل الغرف المختلفة ، انظر إلى الأثاث والفرش ، اذهب إلى غرفتك ولاحظ كيف تفتح الباب (هل له مفتاح أم مقبض ؟ **انظر** إليه !) ثم اجلس في أكثر المقاعد راحة في غرفتك وانظر إلى المقعد واشعر بالمادة المصنوع منها . انظر من الشرفة ولاحظ ما تراه . يمكنك إذا أردت أن تتحدث بصوت مرتفع وتصف ما تراه في ذهنك ، إذا كان ذلك سوف يساعدك على الاقتناع بأنك ترى شيئاً ما في عقلك .

ليس هناك العديد من الناس الذين يستطيعون التخيل والتركيز على ما يشاهدونه بعقولهم ، لذا لا تتوقع أن تجرب أن يجىء تخيلك مثل أفلام السينما **فهذا ليس ضروريا على أية حال** . فمادمت تستطيع وصف ما تتخيله الآن لشخص ما فإن تخيلك يعد جيداً بالقدر الكافي لاستخدامه في تخفيف حدة الحساسية .

وإذا وجدت أية مشكلة في هذا التمرين ، فعليك أن تقضي بعض الوقت في الحقيقة للنظر إلى منزلك من الخارج . وابدأ في الاهتمام بالتفاصيل . ما لون الباب الأمامي ؟ ما الجانب الذي به القفل ؟ وما الذي تشعر به عند وضعك المفتاح بالقفل ؟ إذا كان هناك عدة أقفال فلاحظ أياً منها الذي تقوم بفتحه أولاً . وبينما تمر من الباب الأمامي ، لاحظ أول شيء تراه عندما تخطو عبر الباب . وبمجرد دخولك المنزل اجلس ، أغمض عينيك ، ثم أعد كل هذه التفاصيل في ذهنك .

إذا وجدت أن هذا التمرين مازال معقداً يمكنك تيسيره أكثر من ذلك . انظر إلى الأشياء اليومية مثل ساعتك ، هاتفك ، صورة معلقة على الحائط أو مقعد خاص في غرفتك ، واستغرق الوقت اللازم للتركيز عليها لعدة دقائق ثم أغمض عينيك وحاول تذكر التفاصيل . وعندما ترى كل التفاصيل التي يمكنك تذكرها ، افتح عينيك وراجع تلك التفاصيل لتعرف إذا ما كانت صورتك الذهنية صحيحة أم أنك قد نسيت شيئاً ؟ وسوف تندهش من مدى قلة ما تعرفه عن الأشياء التي

تراها كل يوم . على سبيل المثال . هل يمكنك قول ما إذا كانت إشارات الوقت بساعتك ذات شكل دائرى أم مربع ؟ ... (ممنوع الغش ، لا تنظر إليها ، وحاول أن تتذكر) ... هناك عدد مدهش من الناس الذين لا يستطيعون إعطاء هذه المعلومات عن ساعاتهم . جرب ذلك مع آخرين .

وبمجرد أن تمارس التخيل لفترة وترضى عن صورتك الذهنية ، فإنك تحتاج إلى تقسيم هدفك إلى خطوات أصغر . وأنا أسميه " سلم الإنجازات " .

دعنا نفترض أنك ترغب في التغلب على الرهاب الاجتماعى ، على سبيل المثال ، حضور الحفلات . في التدريج من ١ إلي ١٠ ، فإن هدفك قد يكون الاسترخاء والشعور بالثقة في الحفلات أو حتى أن تكون قادراً على تنظيم حفل بنفسك .

إن سلم إنجازاتك قد يكون كالتالى :

الخوف من حضور مناسبات اجتماعية

٠. لا يمكنك الذهاب إلى الحفلات مطلقاً .
١. القدرة علي التفكير في الحفلات دون أن تشعر بالاضطراب .
٢. حضور حفل لوقت قصير ، والتحدث إلي شخص أو اثنين ممن تعرفهم .
٣. حضور حفل لوقت قصير ، والبقاء مسترخياً وأنت تتحدث إلي شخص تعرفه .
٤. حضور حفل ، والبقاء مسترخياً بينما تتحدث إلى من تعرفهم وتستمع إلى من لا تعرفهم .
٥. الشعور بالراحة مع من تعرفهم ، شعور بالراحة فى الاستماع إلى من لا تعرفهم .
٦. القدرة على الإجابة بشكل جيد عندما يسألك شخص لا تعرفه .
٧. القدرة على الاقتراب من شخص لا تعرفه والبدء فى محادثة قصيرة معه .

٨. القدرة على الاقتراب من عدة أشخاص لا تعرفهم والبدء في محادثة قصيرة معهم .
٩. الاسترخاء والثقة في الحفلات .
١٠. تنظيم حفل بنفسك والاستمتاع به .

كما ترى فإن الخطوات الفردية قريبة من بعضها البعض . إن الفرق بين الخطوة رقم (٢) ورقم (٣) هو أنك في الخطوة رقم (٢) تقوم بعمل شيء ، أما في الخطوة رقم (٣) فإنك تكون مسترخياً وأنت تقوم به . إن هذا النوع من التدريج يمنحك الفرصة لتكون **غير مثالي** ، وذلك شيء ضروري . فهناك العديد من الناس يشعرون باليأس بسرعة لأنهم ربما يكونون قد وصلوا إلى الخطوة رقم (٤) بينما يريدون أن يكونوا في الخطوة رقم (١٠) . وفي الواقع هناك فجوة ضخمة لا تستطيع عبورها بسرعة . ومع ذلك فإذا قمت بتقسيم المسافة المتبقية على هدفك إلى خطوات أصغر واستطعت السيطرة عليها بشكل أفضل حتى تتحسن حالتك ، فسوف يسهل عليك إنجاز وتحقيق هدفك بنجاح .

إليك مثالاً آخر لسلم الإنجازات :

الخوف من ترك المنزل

٠. رفض الخروج وتجنب الحديث أو التفكير في ذلك .
١. أن تظل هادئاً فى أثناء تفكيرك في فتح الباب والنظر للخارج .
٢. أن تظل هادئاً وأنت تتخذ خطوتين بعيداً عن الباب .
٣. أن تكون هادئاً ومسترخياً عند البقاء بعيداً خطوتين عن الباب والبقاء هناك لمدة ثلاث دقائق .
٤. السير إلى الشارع التالي ثم العودة .
٥. البقاء هادئاً فى أثناء السير إلى الشارع التالي ثم العودة منه .

٦. الذهاب إلى متجر صغير قريب (ليس سوبر ماركت) وشراء شيء واحد والعودة بسرعة إلى المنزل .
٧. الذهاب إلى متجر صغير قريب وشراء شيء والتباطؤ في العودة للمنزل ، والنظر إلى الحدائق أو نوافذ العرض بالمحلات .
٨. الذهاب لمسافة أكبر لشراء شيء من محل أكبر (سوبر ماركت) .
٩. الذهاب لمسافة أكبر لشراء شيء ، الذهاب إلى متجرين والتباطؤ في طريق العودة .
١٠. ترك المنزل دون التفكير في ذلك على أنه مشكلة .

قد تجد أنك لست بحاجة إلى البدء من الخطوة رقم (١) إذا كنت قد تخطيتها ووصلت إلى خطوة متقدمة في سلم إنجازاتك وذلك عن طريق استخدام استراتيجياتك الخاصة . كما أنه ليس من الضروري أن تقسم سلم الإنجازات إلي عشر خطوات ـ فقد يكون من الأفضل في حالتك أن يكون ست أو ثماني خطوات . المهم هو أن تكون الخطوات صغيرة بالقدر الكافي ليمكنك تحقيقها .

والآن فإن العنصرين الأساسيين لتخفيف الحساسية المفرطة لديك أصبحا جاهزين : التخيل الذهنى وسلم الإنجازات . ابدأ بالخطوة التي تمثل أقل درجة في الصعوبة بالنسبة لك . ففى مثال الحفلات ، دعنا نفترض أنك قد تجنبت حضور الحفلات لفترة ، لذا فإن عليك الآن البداية من الخطوة رقم (١) .

ولكن قبل البدء في التخيل ، عليك **دائماً** ـ وأكرر دائماً ـ أن تؤدى تمارين الاسترخاء أولاً . فالتخيل لن يكون مفيداً إلا إذا قمت به وأنت في حالة استرخاء .

ولكي أعطيك مثالاً ، سوف أصحبك خطوة بخطوة من خلال التخيل للمثال الأول المذكور صفحة (١٣٦) .

تخيل الخطوة الأولى

بعد الاسترخاء ، اسمح بتواجد صورة في ذهنك عن حفل . احرص على ألا تكون في الصورة ، ولكن عليك مشاهدتها فقط من الخارج ، وكأنك تشاهدها على الشاشة . شاهد الناس وهم يتحركون ، يتحدثون ، يضحكون ، يشربون ، هناك مَنْ يحدثون ضوضاء أكثر من الآخرين ، وبعضهم يستمتعون أكثر مما يتحدثون .

تخيل الخطوة الثانية

استحضر في ذهنك صورة مشابهة للصورة السابقة ولكن في هذه المرة تخيل نفسك مشاركاً في الحفل على الهامش ولوقت قصير ، والتحدث قليلاً إلى أشخاص تعرفهم ، وقد تلوح إلى شخص آخر تعرفه ثم تترك الحفل مرة أخرى . لا بأس في أن يكون هذا التخيل مصحوباً بشعور بالعجلة أو عدم الاستمتاع .

في البداية كن خارج الصورة وشاهدها على الشاشة . وعندما تتمكن من ذلك ادخل إلى الشاشة وحاول أن تشعر بما تبدو عليه وأنت داخل الصورة .

تخيل الخطوة الثالثة

نفس الخطوة الثانية ولكن مع تغيير المشاعر إلى السعادة لرؤية هؤلاء الأشخاص ، واحرص على الإحساس بأنهم أيضاً يسعدون لرؤيتك ويسألونك أسئلة يمكنك إجابتها بسهولة ، وأنت تسألهم أسئلة تعبر عن استمتاعك . اشعر بداخلك بمشاعر الود والاستمتاع بالتواصل ، على الرغم من أنك متواجد في الحفل لوقت قصير .

افعل ذلك أولاً خارج الشاشة ثم قم بالدخول .

تخيل الخطوة الرابعة

نفس الخطوة الثالثة مع إضافة سيناريو بسيط للصورة . شاهد نفسك وأنت تستمع بهدوء ودون أي تعليق إلى مجموعة أخرى من الأشخاص الذين

يتناقشون . وإذا لزم الأمر ، يمكنك القيام بذلك من خارج الشاشة ثم ادخل . ولكن إذا كانت ، لديك الثقة الكافية يمكنك الدخول مباشرة إلى الشاشة .

تخيل الخطوة الخامسة

نفس الخطوة الرابعة ولكن مع إضافة عنصر الاسترخاء إليها . أضف وضع الاسترخاء لصورتك ، وشاهد نفسك تجلس في مقعد مريح حيث يأخذ جسمك وضع الاسترخاء . وإذا كنت تتخيل نفسك واقفاً ، فيمكنك الميل بجانب إطار الباب مع وجود شراب في يدك .

كن خارج الصورة أو ادخلها مباشرة ، بناءً على مدى ثقتك .

تخيل الخطوة السادسة

نفس الخطوة الخامسة ، ولكن هناك سيناريو إضافي يشمل شخصاً لا تعرفه ويقترب منك . تخيل أنه بدأ حواراً معك وأنكما تتبادلان الحديث . اجعل هذا المشهد قصيراً (تخيل أن هذا الشخص قد قابل صديقاً قديماً له في الزحام) .

تخيل الخطوة السابعة

والآن أعكس الخطوة السادسة وتخيل أنك أنت الذي تقترب من شخص لا تعرفه . ربما تكون قد سمعت من صديق أن لك هواية مشتركة مع هذا الشخص ، وهذا يجعل من السهل عليك التحدث إليه لأنك مطمئن أنك سوف تجد أن الحوار يسير بشكل سلس وهادئ . تخيل كل الحركات في ذهنك : مخاطبة الشخص الآخر ، توجيه الأسئلة ، الإجابة عن الأسئلة وختام الحوار .

تخيل الخطوة الثامنة

نفس الخطوة السابعة ، ولكن الحوار يكون مع مجموعة من الأشخاص غير المعروفين بالنسبة لك .

تخيل الخطوة التاسعة

اجعل هذه الخطوة هي ملخصاً لجميع الخطوات السابقة ، واحرص على الإحساس بشعور إيجابي ومريح فى أثناء تخيلك للصورة ، والشعور بالراحة مع جميع جوانب الحفل . تحدث ، اضحك ، استمع للآخرين ، واستمتع بوقتك .

تخيل الخطوة العاشرة

تخيل أنك تستمتع بالحفلات كثيراً لدرجة أنك قررت تنظيم حفل بنفسك . امض داخل التفاصيل في ذهنك : دعوة الضيوف ، إعداد الطعام أو الشراب ، تحية الأشخاص عند الباب ، تقديم كل شخص للآخر ، الاستمتاع بوقتك .

في سلم الإنجاز الخاص بالحفلات ، أعطيتك مجالاً واسعاً بين الخطوة الأولى والعاشرة . وعندما تضع سلم الإنجازات الخاص بك ، فإنه ليس من الضروري أن تصل إلى الخطوة الأخيرة . فليس من الضروري أن تكون شخصاً مهتماً بالحفلات ولكن عليك حضور بعضها ، لذا فإن كل ما عليك عمله بالفعل هو أن تتمكن من الذهاب إلى هذه المناسبات الاجتماعية ، وأن تشعر بالسيطرة على أعصابك . وفي هذه الحالة لن تحتاج إلى السلم بعد الخطوة السادسة أو السابعة .

إن أي تخيل ينبغى مقارنته بالواقع ، وإلا فلن تعرف إلى أى مدى وصلت في عملية تخفيف الإفراط فى الحساسية . إن ذلك لا يعني أن عليك أن تذهب إلى حفل لتجربة كل خطوة في التخيل تقوم باتخاذها. ومع ذلك ، فإنه لمن المفيد ، بمجرد وصولك للخطوة رقم (٤) مثلاً أن تذهب لحفل وتختبرها ، ثم اختبرها مرة أخرى عندما تشعر بالراحة في الخطوة السادسة .

بالنسبة للمثال الثاني لسلم الإنجازات صفحة ١٣٧ (الخوف من ترك المنزل) ، فإن الاختبار يجب أن يحدث مع كل خطوة على حدة . وعندما تختبر خطوة ما بنجاح ، عليك أن تحرص على تكرار أداء هذه الخطوة في الواقع فى أثناء ممارسة تخيل الخطوة التالية . على سبيل المثال : إذا استطعت الذهاب

إلى ناصية الشارع والرجوع مرة أخرى (الخطوة ٥) ، فإنه يمكنك البدء فى تخيل الذهاب إلى المتجر ، ولكن مع عملك على الخطوة رقم (٦) ، استمر فى الذهاب إلى ناصية الشارع والعودة منها . **إن أى نجاح فى الاختبار الأول يجب أن يتبع بعدة ممارسات لتقوية المهارات الجديدة** . فإنك بحاجة لكى تعتاد على حدودك الممتدة الجديدة ، وهذا يعنى أن تتفقد المنطقة الجديدة بانتظام لكى تعتاد عليها . وعندما تشعر بالراحة فى المنطقة الجديدة وكأنك فى المنزل ، فعند ذلك فقط يمكنك عمل امتداد آخر لها .

اختبر تخيلاتك فى الوقت الذى يناسبك ، وكن دقيقاً . احرص على أن تتأقلم مع الخطوة قبل الانتقال إلى الخطوة التى تليها ، ثم مارس الخطوة الجديدة حتى تثق فى إتقانها ، ويمكنك بعد ذلك التقدم . تذكر دائماً أنه ليس من المهم الوقت الذى تستغرقه حتى تحقق هدفك ، طالما أنك ستصل إليه .

البرمجة اللغوية العصبية

مساعدة النفس والعلاج

للقلق ، والرهاب البسيط الاجتماعى ، والخوف من الأداء

لقد بدأ علم البرمجة اللغوية العصبية فى بداية السبعينات بجامعة " كاليفورنيا " وقام بذلك " جون جريندر " ، و " ريتشارد باندلر " واللذان درسا عمل " فريتز بيرلز " مبتكر العلاج " الجشطلتى " ، و " فيرجينيا ساتير " إخصائية علم نفس الأسرة ، و " ميلتون إريكسون " وهو طبيب نفسى يستخدم التنويم المغناطيسى فى عمله .

ولقد قام " بندلر " ، و " جريندر " بتحديد الأسلوب الرئيسى الذى جعل من هؤلاء المعالجين الثلاثة ينجحون نجاحاً باهراً ، ثم شرعوا فى عمل نماذج من هذه الأساليب التى يمكن تعلمها واستخدامها من قبل الأفراد الذين يرغبون فى تحسين مناطق محددة فى حياتهم ، كما يمكن للمعالجين استخدامه كأداة فعالة لمساعدة مرضاهم فى التغلب على المشاكل .

وتتعامل البرمجة اللغوية العصبية مع طرق بنائنا وصياغتنا لتجاربنا الشخصية فى أذهاننا ، وكيفية تنظيمنا لما نراه ونسمعه ونشعر به ، وكيفية وصفنا لتجاربنا فى كلمات وكيف نتصرف بوعى أو بدونه ، وذلك للحصول على نتائج معينة .

ومثل التفكير الإيجابي، فإن البرمجة اللغوية العصبية لا تتعامل مع مبدأ الفشل - فليس هناك ما يُسمى بالفشل ، وإنما هناك نتائج . فإذا ما وجدنا أننا لا نرغب فى النتائج التى حصلنا عليها ، فإننا بحاجة لاكتشاف طريقة تمكننا من تغيير أفكارنا أو معتقداتنا أو مفاهيمنا عن العالم لكى نحصل على النتائج التى نرغبها . إن اكتشافات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تمنحنا طرقاً مفيدة كثيرة والتى يمكننا إعادة صياغتها لكى تناسب احتياجاتنا الشخصية ، باستخدام مصادرنا الشخصية .

ولقد أسهم علم البرمجة اللغوية العصبية مساهمة فعالة فى علاج المخاوف والرهاب . وهذه هى التقنيات التى أود التركيز عليها الآن ، مع أن البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تساعد فى علاج كم أكبر من الأعراض .

لقد اعتاد أحد عملائى أن يكون شديد القلق فى كل مرة يكون عليه أن يلقى محاضرة أو حديثاً . وكان ذلك يحدث كل شهرين أو ثلاثة أشهر لم يستطع أبداً اعتياد ذلك العمل والتخلص من خوفه من خلال التجارب الناجحة . وعلى الرغم أنه كان يعد لمحاضراته جيداً وكانت تلقى قبولاً حسناً من جانب جمهور المستمعين فيما مضى ، إلا أنه كان يقضى أسبوعاً كاملاً لتنظيم خطواته قبل كل حدث ، ويعانى من عدم النوم ليلاً ، ومن الشك فى قدراته . وعلى مستوى عقله الواعى ، فإنه يعلم أن قلقه ذلك لا داعى له ، ولكن فى اللاوعى فإنه مازال يعانى من الشكوك ، وبمجرد أن يسيطر عقله الباطن على الأمر (وهو ما يحدث عادة عندما يذهب لفراشه ويوشك على النوم) فإن الأفكار والصور المخيفة تظهر فى ذهنه وتشعره بالاضطراب .

وبعد عامين شعر بالملل من هذا الأسلوب وقرر أن يفعل شيئاً حيال ذلك وعندما تعرَّف على علم البرمجة اللغوية العصبية فقد فعل الآتى :

فى البداية جلس وأغمض عينيه ، وتخيل الحلقة الدراسية القادمة كصورة فى ذهنه . ولقد كان ذلك كالصورة الفوتوغرافية وقد ظهر فيها قاعة مليئة بالناس وهو يقف فى مقدمتهم يتحدث . وبينما كان ينظر إلى الصورة كان قلبه يسرع فى دقاته ومعدته تضطرب .

والآن بدأ يسيطر على الصورة لكى يغير مشاعر الخوف إلى مشاعر حيادية . ولكى يحقق ذلك قام بتجربة صورة الحلقة النقاشية فى ذهنه وفى نفس الوقت يقوم بملاحظة ردود أفعاله الجسمانية . وبدأ بجعل الصورة باهتة ، وغير واضحة المعالم ، ثم حاول جعلها أصغر وأبعد . كما أنه قام بتغييرها من الألوان إلى الأبيض والأسود ، هذا مع مراقبة أى تغيرات جسمانية تحدث فى أثناء مشاهدته للصورة فى ذهنه .

وبعد تجربة هذه الطرق المختلفة وجد أنه عند تحويله للصورة إلى أبيض وأسود وقام بتصغيرها حتى أصبحت كأنها نقطة سوداء ، عندها فقط استطاع تغيير مشاعره من القلق إلى الحيادية .

وعندما استطاع تحقيق ما يريد ، استخدم هذه الطريقة باستمرار لعدة أيام . فكلما وجد نفسه يفكر فى الحلقة الدراسية ويشعر بالقلق فإنه يقطع أفكاره بإغماض عينيه ووضع الصورة الأبيض والأسود فى ذهنه وتصغيرها إلى أن تصبح وكأنها نقطة سوداء ، وبذلك يحد من الخوف . وكلما استمر فى عمل ذلك بإصرار ، لاحظ أنه أصبح ينام بشكل أفضل وأن تفكيره وقلقه بشأن الحلقة النقاشية قد انخفض كثيراً . وعندما أدرك أنه يمكنه التخلص من القلق ، ازدادت ثقته بنفسه ولاحظ كيف يمكنه تحسين أدائه إلى الأفضل ، وذلك لأنه يشعر بهدوء واسترخاء أكثر .

دعونا نخوض هذه العملية مرة أخرى خطوة بخطوة حتى يمكنك القيام بها بنفسك :

١. اجلس أو استلق وأغمض عينيك .
٢. فكر فى الموقف الذى تخاف منه . ولاحظ الصورة التى تظهر فى ذهنك بمجرد تفكيرك فى هذا الموقف .
٣. شاهد الصورة بدقة . لاحظ مدى كبرها ، وسواء كانت أبيض وأسود أم ألواناً ، لاحظ التفاصيل الموجودة بها ، والأهم هو ملاحظة ما تشعر به عندما تنظر إلى هذه الصورة .
٤. والآن ابدأ فى السيطرة على الصورة ، فهناك العديد مما يمكنك تغييره بها :
الحجم ـ اجعلها أصغر أو أكبر .
البريق ـ اجعلها أكثر بريقاً أو مظلمة .
البعد ـ ابعدها أو اجعلها أكثر قرباً .
الوضوح ـ اجعلها باهتة أو شديدة الوضوح .
المكان ـ ضع الصورة فى الجانب أو خلف الرأس .
إن هذه ـ القائمة لا تشمل كل شيء ، فقد تفكر فى طرق أخرى لتغيير الصورة .
٥. إذا كانت هناك أصوات معينة تتداعى إلى الصورة التى كونتها فى مخيلتك ، على سبيل المثال إذا كنت تخاف من الكلاب وتداعى إلى ذهنك صورة كلب ينبح ، فيمكنك تغيير الصورة كما يلى :
الصوت ـ اخفض الصوت .
النغمة ـ اجعلها أكثر رقة .
الوضوح ـ اجعل الصورة غير واضحة المعالم .
السرعة ـ اجعل السرعة بطيئة إلى أقصى حد ممكن .
البعد ـ اجعل الصورة بعيدة عنك .
مرة أخرى أقول ، إن هذه القائمة لا تشمل كل شيء ، ولكنها موضوعة هنا لإعطائك أكثر الملامح شيوعاً . ولك مطلق الحرية لتجربة أفكار جديدة . فإذا ما كانت مجدية معك ، فإن هذا هو كل ما يهم .

٦. بينما تقوم بتجربة الخطوتين رقمى (٤ ، ٥) لاحظ بدقة ما هى التغييرات التى تجعل مشاعر الخوف تكون أكثر حيادية .
٧. حدد أى التغييرات التى تسببت فى الحد من الخوف . والآن قم بهذه الإجراءات عدة مرات بسرعة ـ على سبيل المثال : تغيير الصورة من حجمها الطبيعى إلى نقطة سوداء فى الجانب الأيسر ، أو اجعلها أكثر ظلمة حتى تختفى ، وفى نفس الوقت اخفض الصوت . كرر هذه العملية خمس مرات ، مع استغراق ثانية واحدة فى كل تكرار .
٨. والآن انظر إلى الصورة فى حجمها الطبيعى ولاحظ ما تشعر به . لابد أنك تشعر الآن بقلق أقل أو بعدم وجود القلق على الإطلاق .
٩. إذا كان مازال هناك شعور ببعض القلق ، كرر الخطوة رقم (٧) حتى يمكنك النظر إلى الصورة الأصلية ولا تشعر بأى قلق أو خوف .

وتميل أذهاننا للتفكير بأسلوب معين . فقد نكتسب الخوف من موقف معين فى لحظة واحدة ، وفى وقت قصير يتم بناء نموذج قوى وطويل المدى والذى يستمر معنا لسنوات طويلة بعد الحدث الأول . ومع البرمجة اللغوية العصبية فإننا نستخدم قدرة أذهاننا على الاكتساب السريع لإعادة تصميم هذا النموذج ، وبذلك نعيد بناء الطريقة التى ننفعل ونشعر بها .

وهناك طريقة أخرى للتعامل مع الخوف باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ، وهى تغيير الصورة إلى شيء مضحك .

لقد كانت " سوزان " تشعر بالخوف فى كل مرة تذهب لزيارة خالتها التى تولت تربيتها والتى كانت شديدة الحزم معها . وعلى الرغم من أن ذلك قد مرَّ عليه ثلاثون عاماً إلا أن " سوزان " كانت تشعر وكأنها تعود لطفولتها فى كل مرة تزور هذه الخالة . وعندما طلبت منها التفكير فى خالتها ، كانت الصورة التى تقتحم ذهنها هى الاقتراب من باب منزلها الزجاجى ورؤية خالتها تقترب من

الباب من الداخل ومع تقريب الصورة كانت السيدة عجوزاً ترتدى رداء أسود . إن مجرد النظر إلى هذه الصورة فى ذهنها يجعلها تشعر بعدم الراحة .

ولقد طلبت منها أن تتحمل هذا الشعور فترة أطول لكى تستمر فى النظر إلى الصورة وتقوم بعمل شيء بها يجعل الصورة تثير الضحك . ولقد قضت " سوزان " فترة فى تجربة الصورة فى هدوء وفى النهاية انفجرت فى الضحك ، حيث غيرت من ملابس الخالة وجعلتها ترتدى " تى شيرت كاروهات وجونلة " قصيرة لونها برتقالى ، وترتدى حذاءً أخضر ذا كعب مرتفع . وكلما قامت بتكبير هذه الصورة فى ذهنها أثار ذلك ضحكها أكثر وأكثر . وبذلك كسرت الحاجز بينها وبين خالتها ، وكلما كانت تزورها كانت تحاول بشدة تمالك نفسها حتى لا تضحك ساخرة منها .

فى البرمجة اللغوية العصبية يمكنك التعامل مع الأفلام وليس فقط الصور الذهنية . ويعد ذلك مفيداً عند التعامل مع الرهاب الذى تعانى منه فى الحاضر أو الذكريات الماضية التى تشعرك بعدم الراحة . دعنى أعطك مثالاً ، فلنفترض أنك تخاف من ركوب المصعد .

١. استرخ وأغمض عينيك .
٢. تخيل أنك تجلس فى سينما وأنك تنظر إلى شاشة بيضاء .
٣. والآن ضع صورة أبيض وأسود على الشاشة والتى تظهر اللحظة التى تسبق ركوبك للمصعد . وبينما تضع الصورة هناك ، تخيل نفسك تترك جسمك وتخرج من الشاشة إلى قاعة العرض ، وبذلك فإنك تنظر إلى نفسك ، شاهد نفسك وأنت تجلس على المقعد وتشاهد نفسك على الشاشة .
٤. من قاعة العرض ، حوِّل الصورة الأبيض والأسود إلى فيلم وشاهد تتابع ما يحدث بينما تدخل المصعد ، ترتعش وتشعر بالاضطراب . شاهد نفسك فى المصعد ، تعرق وتبدو متهيجاً ، ويجعلك الخوف كأنك مصاب بالشلل وغير

قادر على السيطرة على نفسك ، حتى يصل المصعد إلى المكان الذى تريده وتخرج منه . ثبت الصورة فى هذا الوضع .

٥. والآن اقفز من قاعة العرض إلى الشاشة وأعد الفيلم إلى الخلف وأنت بداخله . اجعل الفيلم بالألوان وكل شيء يعود إلى الخلف ، الإيماءات والأصوات والتحركات . قم بذلك **بسرعة** فى ثانية واحدة .
٦. أعد ذلك وأنت داخل الفيلم أربع مرات ، بسرعة شديدة كل مرة .
٧. والآن أعد الشاشة بيضاء وضع الصورة الأبيض والأسود مرة أخرى على الشاشة وشاهدها من مقعدك فى السينما . ولاحظ الآن ما تشعر به وأنت تنظر إلى الشاشة .

وتُعرف هذه العملية فى البرمجة اللغوية العصبية باسم **علاج الرهاب فى ثلاث دقائق** ، وهى تعمل على تدمير الخوف الموجود فى الذهن . وعن طريق إعادة الفيلم بسرعة فإن مثيرات الخوف فى الصورة الأولية يتم تشويشها وتختفى فى النهاية .

كما يمكن استخدام هذه الطريقة عندما يكون هناك حادث فى الماضى مازال يضايقك أو يتدخل فى حياتك بشكل مدمر . وقد يحدث ذلك عند حدوث خطأ ، أو عند حدوث شيء محرج أو موقف غير مريح وتريد عدم التفكير به .

وكمثال على ذلك ، دعنا نفترض أنك تستمر فى تذكر كيف فشلت فى امتحان مهم فى الماضى . وكنتيجة لذلك ، فإنك تشعر بالقلق لأنك قد فقدت الثقة . فإذا كنت تحاول بناء ثقة جديدة ، فقد يكون الأمر بالغ الصعوبة ، إذا كان الفشل القديم يظهر فى ذهنك باستمرار .

ولإعادة برمجة ذهنك لمحو هذه المشاعر غير السارة والتى تظهر مع هذا الحدث القديم ، عليك اتباع نفس خطوات طريقة علاج الرهاب فى ثلاث دقائق . وبينما تضع الصورة الأولية والتى تكون أبيض وأسود على الشاشة ، اختر اللحظة التى تسبق دخولك للامتحان . ومن قاعة العرض شاهد الحدث

وأنت تشعر بالتوتر ولا تؤدى بشكل جيد بسبب عصبيتك ، وكل ما حدث حتى حصلت على النتيجة وعرفت أنك فشلت فى اجتياز الامتحان . والآن اقفز إلى الفيلم وأعده إلى الوراء بالألوان ، قم بذلك بسرعة خمس مرات . والآن لاحظ ما تشعر به عندما تنظر إلى الصورة الأولى الأبيض والأسود . كرر ذلك حتى تختفى مشاعرك السيئة وتصبح حيادية .

عند علاجٍ الرهاب فى ثلاث دقائق قد تجد أن هذا التأثر بالمشاعر الحيادية قد يزول تدريجياً وفى هذه الحالة ، فإن كل ما تحتاج إليه هو تكرار خطوات العلاج مرة أخرى ، ويفضل أن يكون ذلك فور شعورك بأن مشاعر القلق قد عادت مرة أخرى . وسوف تلاحظ أن حدة القلق وتكراره تقل بسرعة كلما استمررت فى إمطار ذهنك بوابل من الإشارات حتى يختفى المحفز الأساسى الذى يربط بين ذكريات الحدث الأساسى والخوف تماماً .

هناك طريقة أخرى للبرمجة اللغوية العصبية أود مناقشتها معكم كأداة فاعلة لمحاربة الخوف ، خاصة إذا كنت تدرك جيداً المشاعر التى تود إحلالها محل الخوف . عندما تعمل بهذه الطريقة فإنك تستخدم مشاعر إيجابية لتمحو بها مشاعر سلبية تثير الخوف .

إن " إليزابيث " هى إحدى عميلاتى وكانت على وشك الزواج للمرة الثانية . فقد كان زواجها الأول غير سعيد وانتهى نهاية قاسية وعلى الرغم من أن خطيبها من نمط مختلف تماماً عن زوجها الأول ، إلا أنها بدأت فى الشعور بنوبات من الذعر ليلاً ، وتخاف من أن كل شيء سوف يفسد . على المستوى المنطقى فإنها تعلم أنهما يستطيعان جعل كل شيء على ما يرام ، ولكن عقلها الباطن يرسل لها رسائل مختلفة فى المساء ! .

فقد طلبتُ من " إليزابيث " أن تعطينى صورة ذهنية رمزية عن مخاوفها . وتذكرت الجلوس فى مطعم مع خطيبها وبعض الأصدقاء وهى تشعر بانعقاد لسانها وشعورها بالقلق بسبب شكوكها . ثم طلبت منها وضع هذه الصورة على

شاشة فى ذهنها وأن تشعر بجميع المشاعر التى تنتابها فى أثناء مشاهدتها للصورة .

ثم طلبت منها أن تمحو هذه الصورة من الشاشة وتضع بدلاً منها صورة أخرى عندما تشعر بأن كل شيء بشأن زواجها المقبل سوف يكون على ما يرام . فتذكرت كونها فى دار جميلة فى الريف مع خطيبها وتنظر من الباب على منظر ريفى جميل وهى تعلم جيداً أن زواجهما سينجح . وطلبت من " إليزابيث " بعد ذلك وضع هذه الصورة على الشاشة وأن تشعر بكل المشاعر التى تنتابها فى هذا الموقف . وبمجرد أن استشعرت هذه الأحاسيس السعيدة والثقة فى نفسها ، طلبت منها أن تمحوها من الشاشة مرة أخرى .

والآن طلبت منها وضع الصورة السلبية فى المطعم على الشاشة فى صورة أبيض وأسود لتملأ الشاشة بالكامل . ثم طلبت منها وضع الصورة الإيجابية لها فى دار المنزل الريفى فى أعلى الركن الأيمن على الشاشة بالألوان بحيث تكون صغيرة جداً . والآن طلبت منها تمرير الصورة الملونة ووضعها على الشاشة بأكملها وبذلك تمحو الصورة الأبيض والأسود تحتها . وكان يجب عمل ذلك بسرعة وإخبارى بمجرد انتهائها .

ثم طلبت منها محو الشاشة مرة أخرى ثم وضع الصورة الأبيض والأسود ولكن هذه المرة تكون صغيرة بحيث لا تملأ الشاشة وتضع الصورة الملونة الإيجابية فى أعلى الركن الأيمن وعندئذ طلبت منها نشر الصورة الملونة فى الشاشة بالكامل بسرعة وجعلها أكثر بريقاً .

لقد قمنا بتكرار ذلك عدة مرات ومع التقدم نجعل الصورة السلبية أكثر صغراً والصورة الإيجابية أكثر بريقاً وأكبر حجماً . وفى آخر تكرار أصبحت الصورة السلبية مجرد نقطة على الشاشة .

والآن طلبت من " إليزابيث " أن تتخيل أن معها جهاز التحكم عن بعد (ريموت كنترول) وبه زر اختبار وبالضغط عليه تظهر إحدى الصور على الشاشة . وبالضغط عليه فى ذهنها رأت على الفور الصورة الملونة الإيجابية تظهر

على الشاشة ، ثم طلبت منها أن تذهب إلى الشاشة وتشعر بالفرق عندما تكون مطمئنة وواثقة من نفسها ، ثم الخروج من الشاشة وفتح عينيها مرة أخرى .

لقد أخبرتها أن تتذكر الشاشة ، كلما ينتابها القلق ، فما عليها إلا أن تغمض عينيها وتشاهد آخر صورة وبها النقطة السوداء فى منتصف الشاشة وهى يتم محوها لتحل محلها الصورة الجميلة البراقة . وبذلك لم تتكرر معها نوبات الفزع .

فى هذا الجزء عرضتُ ثلاث طرق مختلفة للبرمجة اللغوية والتى تتميز بالفاعلية عندما يتم تطبيقها بشكل جيد . وسوف تجد أن العديد من أنواع الخوف المختلفة تستجيب بإيجابية شديدة لهذه الطرق .

فلتدع نفسك تتبع الطريقة التى تفضلها واستخدم خيالك عندما تعمل مع صورك .

التفكير الإيجابي

مساعدة الذات والعلاج

للقلق ، والرهاب البسيط الاجتماعى ، والخوف من مغادرة المنزل ، والخوف من الأداء .

تقول الأساطير إنه منذ سنين عديدة كان هناك معبد ذهبى فى الهند فى منتصف غابة كثيفة . ولقد كان المعبد رائع الجمال بجدرانه الذهبية التى تبرق فى أشعة الشمس . وبالداخل كان المعبد مزيناً بآلاف المرايا الكريستالية .

وفى يومٍ ما ضل كلب طريقه فى الغابة وعبر بالقرب من المعبد ، فأعجبه البناء الضخم وعلى الفور اعتبر نفسه مالكه . وعندما دخل الصالة الكبرى والمليئة بآلاف المرايا وجد نفسه أمام آلاف الكلاب التى تنظر إليه بشراسة كما ينظر إليهم . وعندما شعر بالخوف من أن هذه الكلاب قد تسرق ذهب المعبد منه ، كشر عن أنيابه وبدأ ينبح غاضباً ، فنبحت الكلاب الأخرى فى وجهه بنفس الشراسة ، مما جعل الكلب يشعر بالغضب الشديد وجرى تجاه أحد الكلاب لمهاجمته فاصطدم بالمرآة وكسر عنقه .

وبعد عدة سنوات ضل كلب آخر طريقه فى الغابة وجاء بالقرب من المعبد ودخل الصالة المليئة بالمرايا ووجد نفسه أمام آلاف الكلاب ، ولقد استمتع كثيراً برؤية العديد من نوعه فى هذا المكان وبدأ يلوح بذيله بسعادة وكل الكلاب الأخرى تقوم بالمثل ، ولقد أعجبه ذلك كثيراً مما جعله يأتى لزيارة المعبد بين الحين والحين لمقابلة أصدقائه .

إننى متأكدة أنك قد جربت حقيقة هذه القصة بنفسك . فالسلوك الإيجابى يجلب نتيجة إيجابية والسلوك السلبى يجلب فشلاً فى النهاية أو حتى كارثة . ولحسن الحظ فإن العديد منا لم يكسر رقبته كنتيجة للتفكير السلبى بشأن أنفسنا وحياتنا . ولكن اتضح أنه يكون من السهل أن تسقط مريضاً أو تصاب بأمراض مثل القرح أو حتى السرطان عندما تفكر بطريقة سلبية معظم الوقت . ويبدو أن للتفكير السلبى آثاراً سيئة على جهازنا المناعى ، كما يمنع الجروح من الالتئام بسرعة .

فى مستشفى " سانت توماس " بـ " لندن " ، قامت مجموعة من المرضى بالاستماع إلى شريط كاسيت به رسائل إيجابية فى أثناء إجرائهم لعملية استئصال الرحم ، وكانت هذه الرسائل ترجح أنهم سوف يشفون سريعاً وبسهولة من العملية وأنهم لن يعانوا من أى آلام . وعندما تم مقارنة مجموعة الاختبار بمجموعة أخرى أجريت لهم نفس العملية دون الاستماع إلى رسائل إيجابية ، وجد أن مرضى الاختبار قد شفوا بشكل أسرع ومروا بتعقيدات أقل من المجموعة الأخرى . لقد كانت النتائج مثيرة للاعجاب حتى أنها كانت جديرة بالذكر فى جريدة " لانست " !

ويعد التفكير الإيجابى أمراً أساسياً إذا أردت التغلب على خوفك وعلى نحو ما فإن شراءك لهذا الكتاب يعد تفكيراً إيجابياً ، أليس كذلك ؟ فلقد قلت لنفسك : " سوف أشترى هذا الكتاب لأنه يرينى طريقة للتخلص من مشكلتى " . وهذه الفكرة توضح أنك آمنت بوجود حل . وهذا يعنى أنه على الرغم من أنك حذر إلا أنك متفائل ، ولِمَ لا ؟

فكّر فى السنوات الماضية وتذكر الصعوبات الأخرى التى كنت تعانى منها وكيف استطعت التغلب عليها . فكر فى الإنجازات السابقة ، فإنها لم تسقط عليك من السماء دون جهد ، أليس كذلك ؟ إن بعض المشاكل تبدو وكأنها غير قابلة للحل فى وقتها ، وربما تكون قد شعرت بالشك من أن الفوضى سوف تستمر ، أو أنك لن تستطيع الخروج من هذه المشكلة ، ولكنك فعلتها .

هل تتذكر عندما تعلمت الكتابة ؟ لقد كان من الصعب أن تميز بين حرفى : " ع " ، و " غ " فإنهما متشابهان . وقد تكون قد شعرت بأنك لن تستطيع التمييز بينهما أبداً حتى جاء اليوم ، وبعد العديد من المحاولات وجدت نفسك تستطيع التمييز بينهما بسهولة .

فلماذا إذن كلما واجهتك مشكلة جديدة ، تتصرف وكأنها المشكلة الأولى ؟ حيث نتصرف وكأننا لم نحقق نجاحاً من قبل ، فنحن لا نؤمن بقدراتنا ولكننا بدلاً من ذلك نشعر بقلق شديد ، بينما يجدر بنا التركيز على إيجاد الحل .

إن الكثيرين يشعرون بالفشل بسبب خوفهم . فهم يشعرون بالضآلة لأن خوفهم يجعلهم مختلفين عن الآخرين ، وهو ينحيهم جانباً لأنه يعوقهم . ولا يسعى الكثير من الناس لطلب المساعدة لأنهم يشعرون بالخجل من أنهم يخافون . أرجو أن تدرك أن الخوف ليس خطأك . وكما رأيت فى الجزء الأول من هذا الكتاب ، فقد ينشأ الخوف لأسباب عديدة ، وجميعها أسباب خارجية ؛ ولذلك فإنها قد لا تكون بسببك أنت أو بسبب أخطائك .

حيث نجد أن البناء الأساسى لشخصيتك موجود منذ يوم مولدك ، إذن لم يكن اختياراً أن تكون خجولاً أو اجتماعياً . كما أنه لم يكن بوسعك اختيار والديك أو الظروف المحيطة بنشأتك ، أو إذا ما كان والداك مهتمين بك أم قاسيين عليك . ولم يكن ذنبك أن تهان أو يتجاهلك الآخرون ، وتنخفض ثقتك بنفسك نتيجة لذلك وينشأ بالتالى شعورك بالخوف . إن فكرة أنك تدفع ثمن نقص أو خطيئة ارتكبتها فى الحياة الماضية عن طريق معاناتك من المشاكل فى حياتك

الحالية هى بالنسبة لى مفهوم سلبى ، وهو يشبه المبادئ القديمة التى تؤكد أن الإنسان مذنب بالفطرة .

إننا **جميعاً** نخطيء وارتكبنا فى الماضى أخطاء أو تسببنا فى إيذاء الآخرين . يجب علينا **جميعاً** العمل لتحسين أنفسنا لنكون فى أفضل صورة ممكنة ، ولكننى هنا أؤكد بشدة أن الله موجود وهو الذى سوف يعاقبنا على أخطائنا . قد يكون البعض منا أكثر خطأ من الآخر ، الذى ربما كانت ظروفه أفضل أو شخصيته أكثر تفاؤلاً ، ومع ذلك فقد نعانى جميعاً من الخوف فى حياتنا . ولكننا جميعاً لدينا نفس القدر من الفرص للتخلص من الخوف ، وهذا إذا تحملنا مسئولية البحث عن الحل ، وكان لدينا الاستعداد لبذل بعض الجهد والمحاولة .

وفى هذا السياق دعونى أقول بمنتهى الوضوح : إنه من الممكن أن تخلص نفسك من الخوف مادمت مصراً على العمل على ذلك . عندما تقرأ هذه الجملة قد تعتقد أنك المستثنى الوحيد من تلك المقولة ، ولكن دعنى أؤكد لك أن هناك الكثير من الأشخاص الذين كانوا يأتون لزيارتى ويظنون مثلك ، وأنه لن يستطيع أحد مساعدتهم ، ومع ذلك تخلصوا من مخاوفهم أو قلقهم . فمن المستحيل أن تفشل إذا كنت مصراً ، سواء حاولت بطريقتك الخاصة أو لجأت لمساعدة خارجية .

كن متفتح الذهن . حتى إذا لم يكن لديك أية فكرة معينة عن كيفية التخلص من الخوف ، عليك أن تؤمن أن ذلك ممكن . فعدم رؤيتك للطريق لا يعنى عدم وجود طريق . وإذا لم تؤمن أن هناك حلاً ، فعليك على الأقل أن تتظاهر بأن هناك حلاً . وكلما قضيت وقتاً أكثر فى التفكير بشأن النتائج الإيجابية لمحاولاتك ، شعرت بتحفيز أكثر للعمل على التخلص من مخاوفك وزاد احتمال نجاح حلولك للمشكلة (راجع أيضاً كتاب " التفكير الإيجابى " بقلم : " فيرا بيفر ") .

سوف يكون عليك بذل الجهد لحل مشكلة خوفك ، ليس هناك شك فى ذلك . وعندما توظِّف بعض طرق التفكير الإيجابى فى نفس الوقت ، سوف تقضى

وقتاً أفضل فى أثناء محاولتك لمعرفة طريقك نحو هدفك ، فلماذا إذن تقضى وقتاً سيئاً ، طالما أنه بإمكانك قضاء وقت أفضل ؟

إليك بعض الأساليب الإيجابية لتختار من بينها :

زد مما يفيدك

عندما كتبت مذكراتك ، طلبت منك أن تراقب الأساليب التى تتبعها فى التعامل مع المشاكل فذلك شيء ضرورى ؛ لأنه قد يكون لديك بالفعل الحل دون أن تدرى .

لقد عانت " جوان " من القلق فى السنوات الماضية منذ أن أخذت والدها المسن إلى منزلها . وبالاحتفاظ باليوميات ، اكتشفت أن شعورها بالقلق قد ازداد سوءاً عندما اختلفت مع والدها على شيء ما . لقد كان والد " جوان " ليس شخصاً يسهل العيش معه وإلى جانب ذلك ، فلقد اعتادت على الحرية منذ وفاة زوجها منذ ثمانى سنوات .

وكان المناخ بين " جوان " ووالدها متوتراً على الرغم من عدم وجود مشاحنات بينهما . لقد كان والدها يتمتع بلياقة مدهشة بالنسبة لسنه ، إلا أنه لا يحاول مساعدة " جوان " فى عمل أى شيء ولو بسيط فى المنزل . فتعود " جوان " إلى المنزل بعد عمل شاق وطويل لتجد أن والدها لم يكلف نفسه عناء إعادة الطبق والكوب الذى تناول فيهما الإفطار إلى المطبخ .

لقد كانت " جوان " تدرك أن والدها عاش على هذا النحو لعدة سنوات مع أمها وهى تخدمه وتعد له كل شيء . وعلى الرغم من أنها تتفهم كل ذلك إلا أن مشاعرها كانت تخبرها شيئاً آخر . حيث كانت تشعر بالاستياء من جلوسه فى البيت طوال اليوم ، يقرأ المجلات ويشاهد التلفاز ولا يشاركها أية أعمال منزلية ، بينما لا تتوانى هى عن تلبية رغباته بكل السبل الممكنة على الرغم من عملها فى وظيفة شاقة طوال اليوم فى نفس الوقت .

ولم تخف حدة قلقها إلا عندما فقدت السيطرة على نفسها وصرخت فى وجه أبيها بسبب شيء ما ! ولقد شعرت بتحسن لعدة ساعات بعد ذلك ، ولكنها بعد

ذلك بدأت فى الشعور بالذنب لأنها تعدت على رجل مسن . ومع ذلك فلقد كان من الواضح أنها على وشك إيجاد طريقة ناجحة ، على الرغم من أنها لا ترغب فى أن تكون قاسية تجاه والدها لكى تتخلص من القلق . فما هو الأسلوب الأمثل إذن للتعامل مع هذه المشكلة ؟

لقد جلسنا معاً وقررنا أنها بحاجة لقول شيء ما **قبل** أن تصل إلى نقطة اللاعودة . فهى بحاجة لأن تطلب من والدها بصراحة أن يساعدها فى بعض المهام البسيطة فى المنزل فى أثناء وجودها بالخارج . ولدهشتها ، كان رد فعله إيجابياً تجاه طلبها الذى قامت بتقديمه بهدوء وبطريقة مهذبة ، وبدأ يساعدها فى المنزل . إنه مازال شخصاً صعب المراس ، ولكن بمجرد أن تعلمت " جوان " التعبير عن احتياجاتها بدلاً من كبتها ، أصبحت الأمور أكثر سهولة بالنسبة لها . وقد اختفى شعورها بالقلق وتحسنت علاقتها بأبيها ، وبذلك فلقد ربح الجميع من هذه الاستراتيجية الجديدة .

انظر إلى يومياتك . هل تستخدم شيئاً ينفعك بالفعل ؟ قد تجد أن العمل بالحديقة يشعرك بتحسن ، فلتقذف بنفسك فيه ! قد لا تتخلص من التوتر ولكنك حصلت على جائزة المحافظة على حديقتك وجعلها أفضل حديقة بالحى . وقد تجد أن تواجدك بين الناس يجعلك تشعر بهدوء ، فلترسل هذه الدعوات الآن ! أو قد يكون الأمر هو العكس - أى أنك تكون أقل توتراً عندما تنعم بالهدوء ، فلتوفر ذلك لنفسك . وأخبر الناس أنك لا تريد أن يزعجك أحد لمدة ساعة أو ساعتين . ابتعد عن بيئتك المحيطة إن تطلّب الأمر ذلك ، أخرج للمشى وللتنزه ، سافر لمدينة أخرى ، اشتر مجلة وتناول فنجان شاى فى المقهى . أياً كان ما يفيدك ، زد منه . لقد اكتشفت حلاً لمشكلتك دون قصد ، والآن اذهب واستفد منه قدر المستطاع .

اقض وقتاً فى التفكير بشأن النتائج الإيجابية

قد تقرر أنك سوف تستخدم أحد الحلول الموضحة فى هذا الفصل أو ترغب فى استخدام عدة حلول مجتمعة . إن الأمر يرجع إلى ما تفضله أنت من الطريقة أو الطرق التى تختارها وكيفية الجمع بينها .

وبينما تختار أسلوب عمل لتتبعه ، خصص وقتاً يومياً لـ " أحلام اليقظة " التى تتخيل فيها الوقت الذى سوف تحقق فيه هدفك وتتحرر من خوفك .

إذا كان لديك رهاب الأكل فى الأماكن العامة ، تخيل كيف يبدو الأمر إذا قبلت دعوة للخروج بسعادة لتناول الطعام فى المطعم والدخول فى حوارات ممتعة فى نفس الوقت . إذا كنت تعانى من القلق ، ضع فى ذهنك صورة عن كيفية استيقاظك فى الصباح ، والشعور بالانتعاش والاستعداد للخروج والاستمتاع باليوم والشعور بالخفة والحرية . أعرف أن ذلك يبدو أمراً بعيد المنال طالما أنك لا تزال تعانى من الخوف ، ولكن من الممكن تحقيق هذا الهدف . صدقه ، فإذا كنت لا تستطيع ، تظاهر بأنك تصدقه ، واحلم به فى أحلام اليقظة . لقد فعل ذلك كثيرون فيمكنك عمل ذلك أيضاً .

استغرق فى هذه الأفكار الإيجابية عدة مرات يومياً ، وحاول تخيل المشاعر التى تحسها عند تحقيق هدفك ، الشعور بالراحة ، الحرية ، الشعور بالفخر والاعتزاز بقدرتك على التغلب على الشدائد ، والفرح بالنجاح . وكلما شعرت بهذه المشاعر الإيجابية بقوة ، حفزت نفسك بقوة أكبر للوصول إلى هدفك . حيث يمكن للعقل تحقيق أى شىء يفكر فيه ، فتخيل نفسك وأنت ناجح دائماً !

يمكنك أن تستفيد من هذا التمرين للتفكير الإيجابى لأبعد من ذلك حيث تتخيل نفسك وقد وصلت لمرحلة متقدمة وتغلبت على مخاوفك . تخيّل الجلوس فى آلة الزمن والتى تأخذك للأمام وتذهب بك إلى زمن تبدو فيه المشاكل وراء ظهرك ، وعندما تجد نفسك فى هذه المرحلة من حياتك ، انظر إلى الماضى وتأمل هذه الأيام السيئة ، عندما اعتدت على المعاناة من الخوف ، وكيف أنك لا تستطيع عندئذ فهم السبب الذى جعلك تسمح لنفسك بالشعور بالإحباط كما

فعلت وقتها . شاهد نفسك عبر الزمن وكيف أنك خرجت من هذه الهوة ، وكيف عملت على الخروج منها وتقدمت إلى النقطة التى لم يعد فيها الخوف يسيطر على حياتك ، وتذكر كم كان ذلك حدثاً كبيراً ، وكيف أنك قد أصبحت الآن متحرراً من خوفك .

إن التفكير فى هذه النماذج من الأفكار باستمرار سوف يثير سلوكاً إيجابياً فى عقلك الباطن ويتخلص من الرسائل السلبية الماضية التى دأبت على الظهور فى العقل الواعى كلما فكرت فى عمل شيء ما بشأن مخاوفك . وإذا فكرت فى التفكير فى شيء ما لبعض الوقت سوف يتحقق ، لذا فبدلاً من التفكير فى خوفك ، فكر فى كيفية التخلص منه . إن السر هنا هو الإصرار على التفكير بإيجابية ، مهما كان ما يحدث من حولك ، وطالما أنك تغير أساليب تفكيرك إلى الشكل الإيجابى فإنك تدفع بنفسك إلى القرب من هدفك لكى تكون شخصاً سعيداً غير خائف وهو ما تستحقه .

استخدم عبارات إيجابية

هناك طريقة أخرى مفيدة فى هذا المجال وهى ترديد جمل معينة على مسامعك ، ويسهل تذكرها لأنها جمل قصيرة . اكتب الجمل المفضلة لديك ، والصقها على كل الأسطح من حولك والتى تمر بها باستمرار مثل : باب الثلاجة ، المرآة ، فى الصالة ، باب الدولاب ، ثم الباب الأمامى (من الداخل ، إلا إذا كنت تعتقد أن الجيران وساعى البريد ، قد يجربون التفكير الإيجابى أيضاً) . وبالإضافة إلى ذلك ، استمر فى ترديد هذه الجمل على مسامعك فى أثناء انتظارك للأتوبيس ، أو عندما تكون خارجاً للمشى أو عند استراحتك بالعمل .

إليك بعض الاقتراحات لمشاكل الخوف المختلفة . اختر ما يناسبك . إذا كانت تشعرك بأنها مناسبة ، فإنها الأصلح لك .

رهاب من الأماكن العامة

- لقد غزوت منزلى من الداخل ، وبذلك يمكننى غزو الخارج أيضاً .
- إننى أستطيع التحرك بسهولة وبدون مجهود خارج حدودى .
- إننى قوى بدرجة كافية لدفع الحواجز التى تعوقنى .
- خطوة بخطوة أتقدم بأمان .

نوبات الذعر

- قد تكون نوبة الذعر غير سارة ، إلا أنها لا يمكنها إيذائى .
- إننى أستعيد السيطرة فى الوقت الذى يناسبنى ، وبالسرعة التى تتناسب معى .
- لا شيء يدوم ، حتى نوبات الذعر .

القلق

- ليس لدى الوقت لكي أقلق بشأن هذا الآن . سوف أقلق بشأنه فيما بعد .
- إنى أنسى القلق شيئاً فشيئا .
- لدىّ أشياء أهم من القلق .

الرهاب

- إننى لا أريد الرهاب بعد الآن ، وألقى به بعيداً عنى .
- إن الرهاب يختفى ، ولكنه لا يعرف ذلك حتى الآن .
- إن تركيزى فى الامتحان رائع لدرجة أننى وجدته سهلاً للغاية .
- لقد اندهشت من مدى هدوئى بينما كان الأمر مهماً .
- إن الاختبارات والامتحانات سهلة بشكل مدهش .

الرهاب الاجتماعى

- إننى أشعر بالود تجاه الآخرين ، وهم يشعرون بالود تجاهى .
- إننى أختلط بالآخرين بسهولة ودون مجهود .
- إن الآخرين يتقبلوننى على الرغم من أننى أحياناً ما أغفل هذه الحقيقة .
- إن ثقتى تزداد ببطء ولكنها تزداد بالتأكيد .

راقب لغتك

إن ذلك يعد فقط نقطة مراقبة إلا أنها مهمة . كلما تحدثت إلى أى شخص عن الرهاب الذى يعانى منه ، فعليك أن تخفض من نغمة ألفاظك وحتى نغمة صوتك . لا تلوح بذراعيك وتشرح بأعلى صوتك " إننى **أكره** الجسور تماماً . فهى تجعلنى أشعر بالغثيان إذا اقتربت من أحدها . إننى لا أتمكن أبداً من عبور أحدها حتى لو **دفعت** لى مبلغاً من المال !" وبدلاً من ذلك ، اخفض صوتك وحُدَّ من المعلومات لكى تكون معلومات أساسية فقط " إن الجسور تقلقنى ولا أحب عبورها . " وحاول التخلص من حركات المبالغة فى صوتك قدر الإمكان .

كما أنه لا يجب أن تهمس بصوت غير مسموع عن كيفية إصابتك بانهيار عصبى فى المرة الأخيرة التى كان عليك فيها عمل عرض تقديمى لشيء فى العمل . تحدث بطبيعتك وبأسلوب واقعى ، على سبيل المثال : " لقد شعرت بعدم الراحة للتحدث أمام زملائى ، ولقد شعرت أننى بالفعل لم أعط نفسى حقها . "

فكلما كان بصوتك نغمة مثيرة ، حفزت نفسك لحالة ذهنية من الفزع مما يجعل المشكلة تتفاقم فى ذهنك . ضع خوفك فى قائمة مشترياتك واجعله كأى شيء آخر " يتحتم عليك عمله " ـ شيء ما مثل الأعمال المنزلية ولكن يحتاج إلى بعض الجهد للتعامل معه .

كلما تحدثت عن خوفك ، فإن الآخرين ليسوا فقط هم من يستمعون ، ولكن أيضاً عقلك الباطن . وكما أنه بإمكانك التأثير على عقلك الباطن بتأكيدات إيجابية وصور بناءة ، فيمكنك أيضاً طبع رسائل سلبية عليه ، لذا عليك أن تسيطر على ما تقوله عن مخاوفك .

والمكان الوحيد الذى تكون فيه هذه القاعدة غير مهمة ، هو عند زيارة المعالج الذى يسألك عن تفاصيل خوفك ، ففى هذه الحالة ، فإنه من المناسب وصف الأمور بدقة وبشكل شامل دون القلق كثيراً بشأن العناصر الانفعالية التى تحدث عبر الوقت .

الممارسة السلبية وعدم التركيز

مساعدة الذات والعلاج

للرهاب الاجتماعى ، ونوبات الذعر ، والمشاكل الجنسية

لقد تم استخدام هذه الطرق الفعالة لأول مرة عام ١٩٢٩ من قبل الطبيب النفسى " فيكتور . ى . فرانكل " الذى ابتكر المفهوم النفسى الذى يُسمى بالعلاج " الرمزى " والذى يهتم ببحث الإنسان الأساسى عن المعنى . مثل المدرسة السلوكية فى التفكير والعديد من الأشكال الأخرى للعلاج ، فلقد آمن " فرانكل " أنه ليس بالضرورة دائماً أن تنظر إلى السبب الرئيسى لحل مشكلة الخوف .

لقد مضى وقت طويل على اكتشاف حقيقة أن توقع حدوث الخوف هو ما يزيد من احتمال حدوث الانتكاسة ، كما نجد فى حالات الرهاب مثلاً . فعندما ترتعش يداك حينما تمسك بفنجان القهوة أمام الناس ، فربما تتوقع أن ترتعش يداك فى كل مرة تمسك بفنجان القهوة أمام الناس . ولأنك تتوقع ذلك ، فإنك تتوتر ، وكنتيجة لذلك ترتعش يداك مرة أخرى . ولأن توقعاتك المخيفة قد أثبتت صحتها ، فإن اقتناعك يزداد بأن لديك مشكلة ، وتركز انتباهك على هذه المنطقة . فأينما تذهب فإنك دائماً **تدرك** أن يديك ترتعشان وتبدأ فى تجنب الإمساك بفنجان القهوة عندما يكون هناك أشخاص آخرون فى المكان . وفى نفس

الوقت فإنك تجد نفسك قادراً على الإمساك به بثبات عندما تكون وحدك . ولكن مهما كانت مدى جدية محاولاتك ، فإنك لا تستطيع تثبيت يديك عند وجود الآخرين .

عند استخدام النوايا المتضادة ، فإن المعالج يشجع العميل على عكس نواياه . فبدلاً من محاولة إيقاف الرعشة ، فإن الطبيب يتحدى العميل بجعله يرعش يديه **بشكل مقصود** ، ويحركهما بأقصى سرعة ممكنة لسكب أكبر قدر من الشراب ، أى أن الممارسة السلبية تعنى وصف العرض بدلاً من محاولة التخلص منه .

مبدئياً يمكن أن يظهر ذلك على أنه طلب غير منطقى من العميل ، ولكن النتائج سرعان ما تبرر الوسيلة . إنه لمن الحقيقى أنه كلما حاولت بجد جعل يديك ترتعشان ، قلت إمكانية فعل ذلك . فعندما يتم حث العميل على أن يقوم بإظهار العرض عمداً ، فإنه يواجه خوفه فى نفس الوقت . أى أنه يبدأ فى التحكم فى خوفه بدلاً من أن يتحكم الخوف فيه . وبهذه الطريقة يتم كسر تلك الحلقة المفرغة التى يدور فيها المرء ، ويشعر بالسيطرة على أعصابه والاسترخاء ، وبذلك يتوقف عن الخوف من الارتعاش وهو ما يوقف الرعشة .

فى حالات عديدة تفيد الممارسة فور تطبيقها للمرة الأولى . لقد عانت صديقة لى من نوبة ذعر فى ظهر أحد الأيام ، ولم يكن هناك أى سبب واضح يدعو لذلك وكأن الأمر كله قد ظهر من لا شيء . وإذا كنت قد عانيت من نوبات الذعر من قبل فلا بد أنك تعلم أنها تجربة مخيفة ، وليس من المستغرب أن تقلق من تكرار حدوثها ولقد حدث ذلك لصديقتى بالتأكيد . ولكنها قررت ألا يهزمها ذلك الشعور . وعندما اقتربت الساعة الثانية عشرة فى اليوم التالى قالت لنفسها : " لا بأس ، فلنقم بذلك بشكل جيد . إذا كنت سوف أصاب بنوبة ذعر أخرى فسوف أقوم بتسجيلها " . ثم فتحت جهاز التسجيل ولم تصب بأية نوبة ذعر بعد ذلك .

ومن المؤكد أنه باستخدام الممارسة السلبية ، فإنه يمكنك إما استخدام الأفكار ، والتحدث إليها بصوت مرتفع ، أو استخدام ورقة مكتوبة كما أفعل مع عملائى ، وفيما يلى مثال على ذلك :

لقد أتت " جيرالدين " لزيارتى لأنها تخاف من إصابتها بنوبة ذعر فى أثناء انتظارها فى محطة الأتوبيس . إن هذا الخوف يعود إلى الوقت الذى كانت تعانى من آلام الطمث الحادة فى أثناء انتظارها فى محطة الأتوبيس ، وكانت تشعر بالضعف وتخاف من أن تفقد وعيها . ولقد كان عليها أن تمسك بالقضبان لكيلا تسقط . وعندما وصل الأتوبيس فى النهاية كانت تشعر بالرعشة فى جميع أنحاء جسمها وانهارت على المقعد . ومنذ ذلك الحين كانت تشعر بنوبة قلق عارمة فى محطة الأتوبيس خاصة إذا تأخر الأتوبيس . لقد كانت شديدة الانشغال بخوفها حتى أنها تجنبت الذهاب إلى محطة الأتوبيس إذا لم يكن يتحتم السير لفترة طويلة للذهاب للعمل أو المنزل .

فى البداية ناقشت مع " جيرالدين " أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا أصيبت بنوبة ذعر فى محطة الأتوبيس . ولقد فكرت فى ذلك وأجابت أن أسوأ ما يمكن حدوثه هو أن تسقط على الأرض ويراها الناس فى هذا الوضع وهى فاقدة للسيطرة وشعورها بالإحراج والمهانة الذى ستعانى منه بسبب هذا الموقف .

وعندما حددنا توقعاتها كتبت لها ما يلى :

اليوم هو أهم يوم فى حياتى . لقد قررت أن يرانى الجميع ، فلقد قررت أن أصاب بأكبر نوبة ذعر فى حياتى . لا مزيد من الاحتياطات بعد الآن ـ فسوف تكون نوبة جيدة هذه المرة . لقد قررت أن أسقط على الأرض وأن تسقط بعض الرغوة من فمى ، وسوف أصرخ حتى يرانى الجميع . إننى فقط أتمنى أن يتأخر الأتوبيس حتى يتاح لى الوقت لعمل هذا الأداء المتميز . وغداً سوف تنشر جميع الصحف ذلك .

ولقد طلبت من " جيرالدين " أن تقرأ ذلك بصوت عال أمامى مع التأكيد على ما تقرأه . ولقد قامت بذلك وبدأت تضحك ، وهى تقول إنها لا تعتقد أنه بإمكانها بالفعل أن تُسقِط نفسها وتُخرج رغوة من فمها ، لذا فلقد أخبرتها أن كل ما أريدها أن تقوم به هو قراءة هذه الورقة مرات عديدة فى أثناء وقوفها فى محطة الأتوبيس وأن تحاول وتبذل أقصى ما بوسعها .

لم تقتنع " جيرالدين " بالمهمة ولكنها وعدتنى بتنفيذها . وفى المساء جاءتنى مكالمة هاتفية منها تقول إنها لا تصدق ما حدث . لقد ظلت تقرأ الورقة وعلى الرغم من تأخر الأتوبيس ، فلقد شعرت بالهدوء والسكينة ومرت برحلة سعيدة إلى المنزل على الرغم من عدم جلوسها على مقعد ، وهو الأمر الذى كان يقلقها قبل ذلك .

وفى مثال آخر ، جاء شاب لزيارتى . لقد كان مرتبطاً بفتاة للزواج ولكنه شعر بعدم قدرته على الزواج بسبب مشكلته فى عدم قدرته على تناول الطعام فى الأماكن العامة مع امرأة . وهذا يعنى أنه لن يستطيع ابداً اصطحاب خطيبته إلى المطعم أو قضاء عطلة معها ، إلا إذا كان معهما طعام خاص .

وكان أول ظهور لهذا الرهاب قد حدث فى أثناء تناوله للغداء مع فتاتين من المكتب ولقد طلبوا جميعاً " البيتزا " وكانوا يتحدثون عندما بدأ يشعر بالتعب الحاد وكان عليه أن يستأذن ، وذهب إلى الحمّام وكان مريضاً للغاية وشعر بالغثيان . وعلى الرغم من تعاطف الفتاتين وتقديرهما لما حدث ، إلا أنه شعر بإحراج شديد وأصبح يخاف من تكرار حدوث ذلك له .

ومنذ ذلك الوقت وهو يتجنب تناول الطعام فى الأماكن العامة ويشعر بالقلق بشأن تناول الطعام فى منزل خطيبته . وكان يحرص دائماً على ألا يتناول الطعام لفترة ست ساعات على الأقل قبل زيارتها حتى تكون معدته فارغة تماماً وليس هناك خطر من الشعور بالغثيان أمامها .

لقد نظرنا إلى الحدث الأساسى بحرص لمعرفة إذا كان هناك سبب ظاهر لشعوره بالغثيان ، وتذكر فى أثناء التنويم المغناطيسى المحادثة التى تمت فى هذا

اليوم ولكن لم يبدو أن هناك شيئاً ضايقه . ولقد بحثنا إمكانية أن يكون هذا الرهاب طريقة لتجنب الزواج ولكن مرة أخرى كانت النتيجة سلبية . كما أنه لم يستجب بالشكل الكافى لتخفيف الحساسية المفرطة تدريجياً ، ولم يكن يبدو أننا سنصل إلى أى شيء مع مشكلته . وفى هذه المرحلة بدت الممارسة السلبية هى الملجأ الأخير .

فلقد اقترحت عليه أن هناك طريقة مفيدة ولكنها تبدو غريبة ، ولم أكن متأكدة من استعداده لتنفيذها . ولقد طمأننى العميل أنه مهما كانت الطريقة فسوف يبذل أى جهد لتجربة أى شيء إذا كان سوف يخلصه من مشكلته . فأخبرته أنه إذا استطاع ولو لمرة واحدة أن يشعر بالغثيان عن عمد فى المطعم أثناء تواجد خطيبته معه فسوف يتخلص من المشكلة .

لقد دهُش من الفكرة ولكنه كان على استعداد للمحاولة . ولقد أراد أن يعرف إذا كان من الأفضل الشعور بالغثيان على المائدة أم في الحمام ولقد أخبرته أننى أفضل أن يقوم بذلك على المائدة إذا استطاع ، وأخيراً ذهب ووعدنى بأن يفعل ما بوسعه .

ولقد عاد إلى بعد أسبوع ولم يكن يشعر بالسعادة ، حيث أخبرنى أنه كان فى مطعم مع خطيبته وكان شديد العصبية . فلقد طلبوا الطعام وتناولوا قدراً منه وبالفعل شعر سريعاً بالغثيان ولم يستطع التخلص من هذا الشعور . ولقد أوضح بيديه كيف صعد شعوره بالغثيان إلى منتصف صدره ولكنه لم ينجح فى جعله يصل إلى أعلى من ذلك حتى يتقيأ .

ولقد شعرت باليأس وأخبرته أن ذلك لم يكن جاداً بما يكفى وأن عليه أن يذهب ويحاول بجدية أكثر هذه المرة .

وعندما عاد إلى فى الأسبوع التالى كان مهموماً للغاية وكانت كلماته الأولى " إنه خطئى ، فلقد جربت كل شيء " واستمر في إخبارى أنه كان فى المطعم مع خطيبته يوم السبت عندما كان المطعم مزدحماً (وهو يوم كان يخاف منه كثيراً) وجلس فى وسط المطعم (فى المرة السابقة جلس إلى جانب باب الحمام)

وطلب كل ما فى القائمة حتى الأشياء التى لا يحبها وتناولها جميعها ولكنه لم يستطع أن يشعر بالغثيان ، وأضاف بحزن : " والأسوأ من ذلك أننى بعد فترة بدأت فى الاسترخاء " . ولكنه كان مصمماً على إنجاز مهمته لذا ذهب إلى الحمام ووضع أصبعه فى حلقه ، ولكنه لم يشعر بالغثيان ! لقد اعترف أنه فشل ، ولكن ذلك لم يكن لعدم المحاولة .

وعند هذه اللحظة ذكرته بسبب مجيئه لى . لقد حددنا أن السبب كان عدم قدرته على تناول الطعام فى أماكن عامة مع امرأة ولكنه استطاع عمل ذلك فى الأسبوع الماضى . وحيث إنه اضطر للاعتراف بأنه قام بعمل كل شيء ليشعر بالغثيان ولكنه فشل . لقد أشرق وجهه عند إدراكه أن مشكلته قد انتهت وانطلق وهو سعيد .

إن الممارسة السلبية مفيدة تماماً مثل برامج مساعدة الذات وليس من الضرورى فى هذا المجال أن تعرف كيف تعمل الحيلة ـ فهى تفيد على أية حال . إن معظم الأشخاص الذين يستخدمونها مع أنفسهم يجدون أنه من الأسهل كتابة ورقة وقراءتها كثيراً .

عندما تكتب لنفسك ورقة ، احرص على أن تكون الجمل واضحة كالنوايا . استخدم تعبيرات مثل : " لقد عزمت " ، أو " إننى قررت " . وعبر بوضوح عن هدفك ورغبتك فى جعل ذلك أمراً مهماً . وسوف تجد أن الممارسة السلبية مفيدة فى حالات الأرق (لقد قررت أن أظل مستيقظاً ، مهما حدث) القلق ، نوبات الذعر ، كما أنها تفيد عندما يتم تطبيقها على عادات يكتسبها أطفالك . فبدلاً من الصراخ لأن طفلك البالغ من العمر أربع سنوات يظل يجرى حول المائدة بدلاً من تناوله طعامه ، فيمكنك أن تطلبى منه أن يجرى أسرع . والاحتمال الأكبر هنا أنه سوف يجلس حتى لا يرضيك بعمل ما طلبته منه .

إن الطريقة الأخرى التى ابتكرها " فرانكل " هى عدم التركيز . وقد بدأ فى استخدامها فى الأربعينات وتم إعادة صياغتها من قبل " ماسترز " ، و " جونسن " عام ١٩٧٠ . والهدف منها هو تشتيت انتباه العميل وصرف ذهنه

عن مشكلته ، وتركيز اهتمامه على شيء آخر حتى يتوقف عن التفكير في مشكلته ، وبذلك يعود سلوكه التلقائى . إن لهذه الطريقة فوائد رائعة فى بعض الحالات عندما يفكر الشخص كثيراً ولا يتمكن من الاسترخاء فهو أسلوب مفيد فى حالة المشاكل الجنسية ، حيث كثر تركيز وسائل الإعلام على المشاكل الجنسية ، مما أدى إلى خلق شعور عام بأن القدرة على المعاشرة الزوجية شرط أساسى للنجاح فى الحياة . وبالتالى انعكس ذلك على إصابة البعض بالضعف الجنسى لشعورهم بالتوتر بينما تحتاج المعاشرة الزوجية إلى الاسترخاء والتلقائية . فإذا حاولت أداء شيء ما وأنت متوتر ، فمن المرجح أنك لن تنجح ، بينما هذا الشيء يحتاج إلى التلقائية . ولكن كيف يمكن تحقيق التلقائية ؟

وعادة ما يساعد الأطباء النفسيون مرضاهم على تحقيق هذا الهدف عن طريق نصح العميل بأن يفعل شيئاً يشتت انتباهه بعيداً عن مشكلته الجنسية . فإذا كانت هناك مشاكل فى الإنجاب فقد يكون ذلك نتيجة للتوتر الزائد ، مما يجعل الجسم أكثر توتراً وغير قادر على العمل بشكل طبيعى . ويمكن حل مشكلة الخصوبة هذه تلقائياً بقضاء الزوجين عطلة للاسترخاء والبدء فى الأمر وينتهى الضغط عليهم فتسترخى المرأة وتصبح قادرة على الحمل .

وعلى سبيل المثال فى الرياضة ، نجد أنه إذا تمت ممارسة حركة بشكل جيد مثل ضربة البداية فى التنس ، فإن اللاعب ذا الحماس الزائد قد يفشل فى هذه الضربة بسبب محاولاته الجادة فى جعلها صحيحة ، فإنه بذلك يعطل تلقائية الحركة . ولكى يستعيد التلقائية ، فإن اللاعب بحاجة لتركيز انتباهه على حركة الذراع للإمساك بالمضرب . وبذلك سوف يؤدى الحركات بشكل صحيح .

إن الممارسة السلبية وعدم التركيز مفيد مع الأشخاص الذين يميلون إلى محاولة عمل الأشياء بشكل صحيح ، ومن يجدون صعوبة فى الاسترخاء ، ولمن لديهم مشاكل مع الخوف الذى أصبح عادة لديهم .

التحليل بالتنويم المغناطيسى

العلاج

للرهاب البسيط ، والخوف من الأداء ، والقلق ونوبات الذعر

لقد أصبح هذا الأسلوب فى العلاج كثير الاستخدام فى العشر سنوات الأخيرة لحالات مثل القلق ، نوبات الذعر ، أنواع الرهاب المختلفة ، خاصة تلك التى ليس لها سبب معروف .

ولقد استخدم " فرويد " التنويم المغناطيسى كأداة لاكتشاف سبب الأعراض العصبية لمرضاه ، ولكنه أقلع عنها لافتراضه أنها لا تأتى بنتائج يعتمد عليها عندما بدأ بعض المرضى بالاعتراف بجرائم وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى .

إن التحليل بالتنويم المغناطيسى يجمع بين التحليل النفسى مع استخدام التنويم المغناطيسى . وعلى الرغم من أن بعض الأشكال العلاجية الأخرى مثل : البرمجة العصبية اللغوية ، تخفيف الحساسية المفرطة ، والتفكير الإيجابى تتعامل مع **العَرَض** ، إلا أن التحليل بالتنويم المغناطيسى يتعامل مع المشكلة من زاوية أخرى وذلك بالبحث عن جذورها . وتقوم هذه الطريقة على النظرية التى تقول إنه لا توجد مشكلة دون سبب . فلا يوجد طفل يولد مصاباً بالرهاب أو نوبات الذعر . فعندما ندخل هذا العالم ، فإننا نمتلئ بمزيد من الثقة ، وعندما تحدث لنا تجارب سلبية فإننا نفقد هذه الثقة ونصبح قلقين وخائفين ، لذلك فإنه لمن الضرورى ـ طبقاً لنظرية التحليل بالتنويم المغناطيسى ـ أن ننظر لهذه التجارب السلبية والعمل من خلالها حتى يتحرر من يعانى منها من التوتر الذى تخلقه هذه الأحداث الماضية . وبمجرد تحديد الحدث الماضى فإن التوتر يختفى ويزول معه القلق ونوبات الذعر .

قد يزداد التوتر عبر السنين وعندما يصل إلى حد كبير ، فإما أن ينفجر أو يسبب مشاكل داخلية . إن الانفجار يحدث فى شكل نوبات غضب أو ذعر ، أما المشاكل الداخلية فإنه ينتج عنها الإحباط والانهيار العصبى والذى يحدث عندما يكون الجسم غير قادر على تحمل ضغوط أكثر من ذلك وينهار . إذا كنت قد

عانيت فى أثناء طفولتك مع والدين قاسيين أو إذا كان والداك لا يهتمان بك أو كانا يسخران منك ويحبطانك باستمرار ، فقد يؤدى ذلك إلى ضعف الثقة بالنفس والشعور بالعجز وسهولة التعرض للأذى - وهى تربة خصبة للتوتر ! وإذا تزوجتْ المرأة من شخص سلبى أو غير مشجع فسوف يزداد التوتر ، وأى مشكلة أخرى فى العمل أو فى الحياة الأسرية قد تكون هى كل ما تحتاجه لحدوث أول نوبة ذعر وهو ما يجعلها قلقة بشكل دائم .

وعادة ما يتولد التوتر نتيجة لعدد من الأحداث التى حدثت فى الماضى ، أو نتيجة لحدث له تأثير كبير عليك ، فالصراعات المستمرة بين الآباء يمكن أن تتسبب فى خوف الطفل مثلما يحدث عند تعرض الطفل إلى حادث خطير . كما نجد أن الرجال والسيدات الذين حاربوا فى المعارك وتم أسرهم يعانون من ذكريات أليمة للماضى والتى لا تسمح لهم بالنوم الجيد أو العيش حياة هادئة دون خوف .

فإذا وجدت نفسك تعانى من ذكريات طفولة بائسة أو فشل سابق مصحوب بشعور بالذنب ، وإذا كنت تعانى من الخوف اليوم فسوف تجد أن تحليل التنويم المغناطيسى أداة قوية وفاعلة لكشف وإزالة سبب الخوف .

ومن خلال ممارستى للعلاج بالتنويم المغناطيسى لسنوات عديدة أدركت أن الناس تهتم مبدئياً بنوع العلاج . فقد يقلقون من مسألة البوح بأسرارهم الخاصة وفتح الجراح القديمة بمجرد معرفة السبب . وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن الأمر يبدو أكثر أماناً للعيش مع عدو معروف وهو القلق بدلاً من العيش مع ذكريات مؤلمة . بالطبع فإن ذلك هو الخيار الذى يجب أن يقوم به كل شخص لنفسه . ومع ذلك فالحقيقة هى أنه قد يكون من غير المريح أن تبدأ فى التحليل ، ولكن هناك من يجدون أن الأمر ليس بالسوء الذى كانوا يتوقعونه . فبمجرد التنفيس عن المشاعر المكبوتة ، فإنها تفقد قوتها . كما أن المعالج لن يتركك فى اللحظة التى تكتشف فيها السبب ، وسوف يساعدك على الفور فى علاج هذه الذكرى حتى تصل للتصالح مع نفسك وتنسى الأمر .

وسبب استخدام التنويم المغناطيسى فى هذا المجال أنه يسهل عملية استرجاع الذكريات ، فالتنويم المغناطيسى حالة من الاسترخاء والتركيز يمكنك من خلالها الاستماع وتذكر كل شيء تم قوله لك ، كما يمكنك أيضاً التحدث والتذكر بسهولة شديدة . وبدلاً من أن تكون فى حالة من اللاوعى ، فإن إدراكك يزداد ، مما يمكنك فى المقابل من التذكر بسهولة أكبر ، وبذلك يتم اختصار عدد الجلسات التى تحتاجها لحل مشكلتك . وعادة ما تستغرق عملية تحليل التنويم المغناطيسى ما بين ست إلى اثنتى عشرة جلسة .

وفى بعض الحالات - على سبيل المثال ، وفى العديد من أنواع الرهاب - يكون هناك صلة مباشرة بين الحدث الأساسى والرهاب الناتج عنه . فإذا ما لدغتك نحلة فى الماضى ، فقد تخاف من النحل والحشرات المشابهة . وعندما لا يكون الخوف هو ترجمة مباشرة للسبب الأساسى ، مثل حالات نوبات الذعر على سبيل المثال ، فإن من يعانى منه لا يستطيع تفسير ذلك .

تخيل المشهد التالى . إنك فى السوبر ماركت وتوشك على شراء ما تريده ولا يوجد شيء محدد يقلقك الآن . ولقد كنت قد وصلت إلى عبوة " كورن فليكس " عندما شعرت وكأن مخلباً حديدياً يخترق قلبك ، ويضيق صدرك ، وتسمرت قدماك فى مكانهما واكتشفت أنه من المستحيل أن تتحركا ، كما أن نبضات قلبك تسرع وتشعر بأن جسدك بأكمله يتصبب عرقاً ، تشعر بالإغماء . لذا فإنك تجلس أو ترقد ،أو يتم اصطحابك للمستشفى إذا تطلب الأمر ، وسوف يفحصونك ليروا إذا ما كان لديك أزمة قلبية . وسوف يكتشفون أنه لا يوجد شيء بقلبك ويرسلونك إلى المنزل ويخبرونك أنه ليس بك أى شيء ، أو أنك تعانى من التوتر أو القلق . والنصيحة فى هذا الموقف تكون إما أن تتمالك أعصابك أو ينصحونك بالذهاب إلى طبيب نفسى . إن ما يجب قوله لك هنا هو أنك عانيت من نوبة ذعر وبدلاً من ابتلاع بعض الحبوب ، فسوف يكون عليك النظر بشكل أدق إلى حياتك للتخلص من هذه النوبات .

وحتى إذا لم تكن نوبة الذعر حادة بالقدر الذى يجعلك تظل بالمستشفى فإنها مازالت تجربة مؤلمة . ولأنها تهبط عليك من لا شيء ، فالعديد ممن يعانون منها يظنون أنهم قد أصيبوا بالجنون ، فهم لا يعرفون **متى** ستصيبهم ؟ **وأين** ستحدث لهم ومدى حدتها ؟ إنها كالسر الغامض ، فعندما يواجهك هذا العدو الشرير ومهما كانت محاولاتك لحماية نفسك ، فلن تكون أبداً مستعداً عندما يهاجمك . إنه شعور بعدم السيطرة على ما يحدث لك إطلاقاً ، وهذا هو الشعور الذى يساعدك على معرفة السبب الأساسى لما يحدث لك .

فيما يلى سوف أعرض عليك دراسة حالتين من العملاء الذين زارونى للعلاج من الخوف ووجدوا الحل الناجح من خلال التحليل بالتنويم المغناطيسى .

لقد عانت " إيفا " من نوبات ذعر خلال السنوات الثمانى الماضية منذ زواجها من " تونى " . فقد كانت والدتها رافضة للزواج وأخبرتها فى يوم زواجها أنها بذلك ترسل أمها إلى القبر بهجرها لها . وحتى هذه اللحظة كانت " إيفا " دائماً ابنة مطيعة وذلك على عكس أختها " إليزابيث " التى كانت دائماً ما تتشاحن مع أمها وأقل طاعة من " إيفا " . وعلى الرغم من طاعتها وسلوكها المراعى دائماً لشعور الغير ، فإن أياً من تصرفاتها لم يكن يعجب والدتها أبداً . فإذا ما قامت بتنظيم الفراش ، تأتى الأم وتضع لمساتها الأخيرة ، وإذا نظَّفت أرضية المطبخ ، تعاود الأم تنظيفها مرة أخرى . وحتى بعد ذلك عندما تزوجت " إيفا " وجاءت أمها للبقاء معها (من المدهش أنها لم تمت حتى الآن) فإنها كانت دائماً ما تذكر مدى مهارة " إليزابيث " فى الطهى ، دون أن تذكر شيئاً عن مهارة " إيفا " .

كما أن " تونى " زوج " إيفا " لم يكن متعاوناً أيضاً . فلم يكن يقوم بأى شيء فى المنزل ، ويترك كل شيء بما فى ذلك الديكورات والدهانات لـ " إيفا " والتى كانت مثل " تونى " تعمل فى وظيفة لدوام كامل ؛ ولديها ابنها " كارلو " الذى يجب أن تعتنى به .

لقد كانت أسرة " تونى " من أصل إيطالى وكانوا يغتابون أفراد الأسرة الغائبين ويخوضون في أدق تفاصيل حياتهم فى أثناء التجمع الأسرى لهم ، كما أنهم ينتقدون كثيراً خاصة الخجولين الذين يتحملون ما يقولونه دون محاولة الدفاع عن أنفسهم . فعندما كانت تذهب " إيفا " وأسرتها لزيارة عائلة " تونى " كانت والدته تعلق دائماً على نحافة " تونى " ، و " كارلو " وتسأل إذا كانت " إيفا " تقوم بتغذية أسرتها بشكل جيد . وعندما وضعت " إيفا " مولودها الجديد " كارلو " بقيت والدة زوجها معها فى المستشفى لمدة أسبوع ، ولم تكن تسمح لـ " إيفا " بالاقتراب من الطفل وتصر على عدم وضع سرير الطفل بالقرب من سرير " إيفا " . وكلما أمسكت " إيفا " بالطفل ، كانت والدة زوجها تسرع فتأخذه منها . ولقد كانت " إيفا " قد وضعت طفلها من خلال عملية قيصرية وشعرت باليأس من تمكنها من معرفة طفلها ، ولكن بسبب خوفها من أن تسيء إلى والدة زوجها فإنها لم تقل شيئا . وفى الوقت نفسه شعرت بالضيق والغضب الشديد حتى انفجرت باكية فى النهاية وطلبت من والدة زوجها أن تعطيها طفلها .

وفى الأعوام التالية كانت هناك عدة مناسبات والتى يتدخل فيها الأقارب فى حياة " إيفا " ، وبدأت تشعر بمزيد من فقدان السيطرة . لقد كانت تشعر بالغضب مما يحدث ، ولكن لم يكن لديها الشجاعة لكى تقول شيئاً . وفى النهاية أصبحت تشعر بالضجر لدرجة أن مجرد تفكيرها فى علاقاتها كان يشعرها بالتوتر وعدم الراحة .

وفى العمل كان الموقف متشابهاً ، فلم تكن تقول شيئاً عندما يقوم زملاؤها بعمل أى شيء يضايقها . وبعد كل هذا فلقد جاءت نوبات الذعر لتضيف إلى مأساتها . حيث كانت تشعر بالقلق طوال الوقت ـ وقد أصبح ذلك أمراً طبيعياً . ولكن عند حدوث نوبات الذعر ، كانت تشعر بعدها بشعور سيئ وأنه كان عليها ترك الغرفة أياً كان المكان الذى توجد فيه ، وكانت تنهار وتظل تبكى فى يأس تام . وأحياناً كانت تشعر بالإحباط لدرجة أنها كانت تفكر فى الانتحار .

إن ما كان يحدث هو أن " إيفا " كانت تحاول يائسة كبت غضبها من تدخل أسرتها وأقاربها وتغليفه بسلوكها الطيب . ولكن بين الحين والآخر ، فإن الغضب المتراكم يصبح أقوى من محاولاتها ، وكانت تنفجر من خلال نوبات الذعر . حيث كان جسمها يحرص على إخراج كل التوتر بين كل حين وآخر بالتنفيس عن مشاعره المكبوتة من خلال نوبات الذعر ، وذلك لأن القنوات الطبيعية لإخراج هذه المشاعر كانت مغلقة بسبب رفض " إيفا " الاعتراف بغضبها ، فلقد نشأت على أن تكون بنتاً " لطيفة " ، ابنة مطيعة ، وزوجة ابن مستمعة لنصائح الكبار . وعلى الرغم من إحباط هؤلاء لها معظم الوقت فلقد كانت تجد أنه من الصعب عليها الاعتراف بهذه الحقيقة . حتى إنها كانت تدافع عن أقاربها فتقول : " إنهم دائماً هكذا ، ولكن فى النهاية هم أناس طيبون " .

وبتقدم العلاج أصبحت العلاقة بين غضب " إيفا " ونوبات الذعر أكثر وضوحاً . وكانت أسوأ نوبات تحدث عندما كانت تتوقع زيارة أحد الأقارب ، أو عندما يحدث ما يضايقها فى المكتب . وخطوة بخطوة تعلمت " إيفا " التعبير عن مشاعرها بطريقة بناءة ، فبدأت فى تحديد الأحداث التى سببت لها مشاكل فى الماضى وتعلمت الدفاع عن نفسها سواء فى المنزل أو العمل . وبينما ازدادت ثقتها بنفسها قل تسلط أقاربها عليها إلى حدٍ كبير ، حتى أنها أصبحت تتلقى بعض المجاملات على طهيها من قبل والدتها .

ولأول مرةٍ بدأت فى الشعور بالسيطرة على حياتها ، وكلما ضايقها شيء تقوم بتحديده فوراً ، لذلك لم تكن هناك فرصة لتراكم غضبها مثلما كان يحدث فى الماضى . وأصبحت علاقاتها أكثر احتراماً هذه الأيام ، وبدلاً من إجبار " إيفا " على تقبل النصائح أصبحوا يطلبون منها النصيحة . وأصبحت نوبات الذعر الآن ذكرى ماضية .

يمكنك أن ترى فى هذا المثال كيف يمكن أن تصبح المشاعر قوية إذا تم كبتها . لقد قامت " إيفا " بعمل رائع (دون وعى) لإخفاء غضبها حتى إنها بالفعل قد نسيت وجوده . وعندما تراكم الغضب حتى وصل إلى مستوى غير

محتمل وبدأ ينفجر ، عندها فقط بدأت تطلب المساعدة وتواصلت مع مشاعر الغضب المبررة . وبمجرد حدوث ذلك بدأت تستخدم غضبها بشكل فعال واستعادت السيطرة على حياتها مرة أخرى .

والحالة الثانية هى لـ " جينيفر " . لقد أتت وهى تخاف من الحقن ، ولقد كان خوفها شديداً ، حتى إنها لم تكن قادرة على السماح لأى إنسان بأن يأخذ عينة دم منها أو بأعطائها الحقن .

لم تكن هذه المخاوف تمثل أية مشكلة حقيقية حتى قررت هى وزوجها الإنجاب . حيث علمت " جينيفر " أنه عندما تحمل سوف يكون لزاماً عليها إجراء تحليل دم ، كما أنها لم تكن ترغب فى أن يرث أطفالها هذه المخاوف . لقد كانت شجاعة جداً فى حالات أخرى وحاولت التغلب على خوفها . فكثيراً ما كانت تجلس فى عيادة الطبيب إلى أن تأتى لها الممرضة وبيدها الإبرة ، فإنها تصاب بحالة هيستيرية ولا تستطيع إتمام الأمر .

ولقد بدا أن هذا الخوف يعود إلى أيام مراهقتها وليس قبل ذلك . فلقد استطاعت تذكر حادث قبل سن العاشرة عندما كانت صحتها على ما يرام عندما أخذت الحقنة .

لقد نشأت " جينيفر " فى أسرة كبيرة بها ستة أطفال ، وكانت أمها متزوجة من رجل غير والدها الذى توفى فى حادث عندما كانت فى الثالثة من عمرها . ولقد تسبب نفس الحادث فى مرض أمها الشديد ، لذا كانت الأسرة دائمة القلق على صحة الأم .

وعلى الرغم من أن ذاكرتها كانت قوية ، إلا أن هناك بعض سنوات مراهقتها التى لم تستطع " جينيفر " تذكرها . فلم يكن لديها أية فكرة عن حياتها بين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة . ولم تستطع تذكر أية ذكريات محددة فى أثناء هذه الفترة .(لقد كان ذلك معلومة مهمة بالنسبة لى ، حيث إن الفترة التى لا يستطيع المرء تذكرها تعنى أن بها شيئاً مكبوتاً) .

وبمجرد تعلم " جينيفر " التنويم المغناطيسى ، بدأنا معاً متابعة مخاوفها فى الماضى . وكما وصفت فى أثناء الجلسات فلقد كانت كل مشاعرها مرتبطة بمخاوفها ، وطلبت منها أن تعود إلى الوراء وتبحث عن ذكرى متصلة بمشاعر مشابهة . ولقد تذكرت أحداثاً متعددة فى عيادات الأطباء عندما مرت بنفس مشاعر الرعب عندما كانت على وشك أخذ حقنة ، ولكن عندما وصلنا إلى سنوات مراهقتها ، بدأت تظهر ذكرى مختلفة تماماً . فلقد بدأت تتذكر أحداثاً مخيفة غير سارة ، ولكنها مبهمة ، وكان لها علاقة برجلين وكانت هذه الذكرى تبدو أن لها علاقة بالشعور بالخطر والألم .

وفى أثناء الجلسات التالية أصبحت الذكرى أكثر وضوحاً ومعها ظهر شعور قوى بالذنب . فقد تبين أن " جينيفر " كانت تذهب مع صديقة لها تدعى " كات " والتى نشأت فى فى أسرة مفككة نظراً للخلاف الدائم بين الوالدين . وكنتيجة لذلك كانت " كات " تذهب إلى المقاهى والأماكن العامة كثيراً ، وبدت ذات خبرة عريضة بالنسبة لـ " جينيفر " ذات الأعوام الثلاثة عشر ، ولقد أعجبت بها وشعرت بالسعادة لمصاحبتها . كما كانت " كات " تحتسى الشراب وتعرف عدداً من الشباب .

وفى أحد الأيام اقترحت " كات " الذهاب لشراء زجاجة للشراب . ولقد أثارت بذلك إعجاب " جينيفر " بسبب جرأتها ، واتفقتا على ذلك وذهبتا إلى مكان يبيع هذا النوع من الشراب . ثم تجولتا فى المكان وذهبتا فى النهاية إلى أحد المقاهى الذى كانت تتردد عليه " كات " ، وطلبتا بعض الشطائر ، وبين الحين والآخر كانتا تتناولان بعضاً من الزجاجة فى الخفاء تحت المائدة . لم تكن " جينيفر " قد تناولت الشراب من قبل ولكنها كانت على استعداد لإظهار أنها قادرة على تمالك نفسها . ولكن سرعان ما شعرت الفتاتان بالدوار .

وفى نفس الوقت لحق بهما شابان كان يبدو أن " كات " تعرفهما وجلسا معهما وبدآ فى التحدث إليهما . والآن لم تعد تشعر " جينيفر " بأنها على ما يرام ، وكذلك " كات " التى بدأت تشعر بأنها ثملة ، واقترحت أن تعود إلى

المنزل وهى تعرف أن والديها ليسا هناك . وتركوا المقهى معاً وبمجرد خروجها فى الهواء الطلق شعرت " جينيفر " بالغثيان وتقيأت ثم شعرت بالدوار والرعشة ولم ترغب فى العودة إلى منزل " كات " مع الشابين ولكنها أُجبرت على ذلك وحينها شعرت بضعف تام ولم تستطع المقاومة .

وبعد فترة أوقف الشابان سيارة أجرة وقبل أن تعترض " جينيفر " كانوا فى طريقهم .

وفى أثناء وجودهم فى التاكسى بدأ الشابان فى ملامسة الفتاتين وحاولت " جينيفر " التى كانت لا تزال تشعر بالضيق والامتهان أن تمنع حدوث ذلك ولكن دون فائدة . لقد لاحظ السائق ما يحدث فى السيارة إلا أنه لم يقل أو يفعل شيئاً .

وبطريقة ما صعدوا جميعاً إلى شقة " كات " وكان الشيء التالى الذى تذكرته " جينيفر " هو أنها سقطت على الأرض ، وتم الاعتداء عليها بقسوة وظلت هذه المشاعر وكأنها تدوم للأبد . كما أنها شعرت بألم فى ذراعيها وكأن هناك شخصاً ما يقوم بوخزها بالإبر . وفى إحدى الجلسات الأخيرة اكتشفنا ما حدث بالفعل ، فلقد كان من الواضح أن الشابين أطفآ السجائر على ذراعيها وتركاها ملقاة على الأرض تنزف .

ولم تستطع إخبار أى أحد خاصة والدتها المريضة خوفاً من أن تقتلها الصدمة . كما أنها شعرت أنها هى التى جلبت الشقاء لنفسها ، وأن ذلك كان خطؤها هى ـ فلم يكن عليها أن تشرب الكحول ، ولم يكن عليها الموافقة على الذهاب إلى شقة " كات " .

لقد ظهرت هذه المعلومات تدريجياً عندما بدأت الذكريات فى العودة تحت تأثير التنويم المغناطيسى ، ويصاحبها شعور قوى بالذنب واتهام الذات . لقد اكتشفنا الآن سبب خوفها من الحقن ، فهى تذكرها بتجربتها الرهيبة عندما كانت فى الثالثة عشرة من عمرها وحرق السجائر كوخز الإبر فى ذراعيها .

إنه من الحقيقى أننا غير قادرين على تغيير ما حدث بالماضى ولكننا بالفعل قادرون على تغيير **شعورنا** تجاه ما حدث . وبالنسبة لـ " جينيفر " كان تحديد الذكريات واسترجاع الأحداث والتفكير بها هو كل ما تحتاج إليه حالياً ، ولقد كان ذلك خطوة مهمة للعمل عليها ، لأن " جينيفر " كانت لا تزال تشعر بالعجز والضعف إلى الآن . لذا ينبغى تحويل هذه المشاعر إلى مشاعر أكثر إيجابية حتى تبدأ فى الشعور بالسيطرة على حياتها ، ومن ثم تزيل آثار خوفها من الحقن .

لقد بدأنا فى العودة إلى الأحداث والنظر إليها بعين شخص يراها من الخارج ، والبدء مع رحلتها إلى المكان الذى اشترت منه الفتاتان الشراب . وتحت تأثير التنويم المغناطيسى ، طلبت منها أن تمعن النظر فى هذه الذكرى وذلك بأن تتظاهر أنه بإمكانها رؤية ذلك وكأنه فيلم على شاشة السينما . وبمجرد تمكنها من اتخاذ موقف المتفرج بدأت تشعر بالضيق من الرجل الذى كان يبيع الشراب إلى فتاتين صغيرتين . ولقد أدركت حقيقة أنها كانت هى وصديقتها مجرد أطفال يجربون شيئا ، وأن المسئولية الحقيقية فى هذا المشهد تقع على عاتق الرجل ، أى أن البائع فى هذا المكان يجب أن يكون مسئولاً بالقدر الكافى فلا يبيع لهما الشراب .

ثم تقدمنا إلى مشهد المقهى مرة أخرى بعين شخص متفرج . وبالنظر إلى هذه الذكرى على شاشة السينما ، كان على " جينيفر " الاعتراف بأنها لم تكن تعرف فى هذه السن تأثير الشراب عليها ، خاصة أنها لم تحتس الشراب من قبل . وكشخص كبير يشاهد هذا المشهد ، استطاعت رؤية فتاتين تقومان بعمل شيء سخيف ، ولكنها فى نفس الوقت كانت مدركة أنهما لم تكونا تعرفان أن هذه المادة سوف تجعلهما تشعران بالغثيان . ولقد استطاعت " جينيفر " على الشاشة أن ترى الحدث على حقيقته ـ فتاتان صغيرتان للغاية تجلبان لأنفسهما المشاكل بسبب جهلهما .

وتدريجياً بدأ الشعور بالذنب يختفى عندما نظرنا إلى التاكسى ، وكيف أن السائق كان مدركاً لما يحدث ولكنه لم يتدخل . وشعرت " جينيفر " بالغضب من

ذلك ، لذا فلقد طلبت منها تخيل نفسها ذاهبة إلى الشاشة والتعبير عن غضبها للسائق وهو ما قامت به .

ثم جاء الجزء الأصعب حيث كان على " جينيفر " النظر إلى مشهد الاعتداء من الخارج وفى هذه المرحلة شعرت أنها بالفعل أكثر قوة للتعبير عن غضبها من الجلسات السابقة ، لذا فلم ترتعش بمواجهة المشهد الأخير على الشاشة ، حيث كانت تعلم أنه لا أحد يمكن أن يسأل عما يحدث لهذه الفتاة على الشاشة . وفى ذهنها ذهبت للشاشة وقامت بمهاجمة الشابين وقامت بضربهما قدر استطاعتها . ولقد انتهت هذه الجلسة وهى أكثر راحة وسعادة من أى وقت مضى .

لقد استغرق التحليل بالتنويم المغناطيسى تسع جلسات ، وبعدها استطاعت " جينيفر " الذهاب لأخذ الحقن دون أى مشاكل .

فى حالة " جينيفر " ، كان سبب خوفها مختفياً فى عقلها الباطن مما جعل تاريخ حالتها غامضاً ومبهماً . ومع ذلك ، يجب على أن أؤكد هنا أن السبب فى معظم الحالات يكون ظاهراً ومعروفاً للعميل . والمشكلة هى أن العميل لا يدرك مدى تأثير هذا الحادث عليه فى هذا الوقت .

عندما ننظر نحن الكبار إلى طفولتنا نميل كثيراً إلى نسيان مدى اختلاف الحياة بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون تخليص أنفسهم بسهولة من المواقف المؤذية أو غير المحتملة ، وهذا ببساطة لأنهم ليس لديهم القوة أو المعرفة لكيفية عمل ذلك . على سبيل المثال : فإن الصياح فى وجهك فى المدرسة ممن هم أكبر منك ليس أمراً بسيطاً . فكر فى الأمر ! تخيل أنه عليك الذهاب إلى العمل يومياً وأحد زملائك يهددك بالضرب (وقام بذلك بالفعل) إلا إذا أعطيته النقود . تخيل الرعب الذى سوف تشعر به كل صباح وأنت تعلم أنك سوف تواجه هذا الشخص مرة أخرى وتتساءل إذا ما كنت سوف تتخلص من الأمر دون أى أذى جسمانى أم لا . إنك كشخص كبير ، فإنك على الأقل لديك القدرة على تغيير الوظيفة ، أما الطفل فليس لديه مثل هذه الرفاهية .

إنك عرضة للأذى تماماً مثل الطفل . إلا أن اللوم يكون أكثر حدة ، والإهانة تبدو أعمق ، والفشل يجرح بشكل أكبر ويترك أثراً أكثر قوة مما يتركه لدى الكبار .

إن التحليل بالتنويم المغناطيسى هو أداة قوية تساعد على حل المشاكل الماضية وإعادة التوازن حتى يمكن الربط بين المشاعر السلبية وبين الذكريات التى حدثت معها فى المرة الأولى ثم تركت فى الماضى الذى تنتمى إليه .

الغمر أو الفيضان

مساعدة الذات تحت إشراف متخصص

للقلق ، والرهاب البسيط ، والخوف من الأداء

إن الغمر هو عملية يتعرض فيها الشخص فجأة إلى موقف يتسبب فى ظهور مستوى مرتفع من القلق . وعلى عكس طريقة تخفيف حدة الحساسية ، فإن الغمر لا يسمح بالمواجهة التدريجية ولكنه يتطلب أن يذهب الشخص إلى الموقف المسبب للخوف دون أن يكون مستعداً لذلك . وبذلك يتم إجباره أو يجبر نفسه على مواجهة مخاوفه فى أقصى حالاتها ، أى أنه يسمح للخوف بأن يغمره .

وكما يمكنك أن تتخيل ، فإن ذلك قد يعمل بشكل رائع ، أو يؤدى إلى نتائج سيئة للغاية . فأن تغلق حجرة على شخص يخاف من القطط وتكون هذه الحجرة مليئة بالقطط ، فإن هذا عمل غير مسئول . وفى أسوأ الأحوال ، فقد يصاب هذا الشخص بأزمة قلبية أو الجنون ، وقذف طفل فى الجزء العميق من حمام السباحة لكى يتعلم السباحة يعد أمراً قاسياً وغير فعال فى الوقت نفسه . أو أن تطلب من طفل صغير إحضار شيء من الدور السفلى وأنت تعرف أنه يخاف من هذا المكان ، فإن ذلك يعد غير إنسانى ، كما أن خوف الطفل لا يختفى ، بل على العكس فإنه يزداد . حيث تهتز ثقة الطفل فى والديه بشدة كما تضعف ثقته بنفسه وهذا بدوره يزيد الخوف لديه . كما أن الطفل يشعر بالذنب بسبب عدم كفاءته ، مما يثقله بمشاعر ثقيلة قد تعوقه فى مجالات أخرى فى حياته .

فلماذا إذن يتم تخصيص جزء كامل عن هذه الطريقة إذا كانت مؤذية للغاية ؟

والحقيقة هى أن هذه الطريقة فى التعامل مع الخوف يمكن أن تكون ناجحة جداً إذا تم توظيفها بشكل مناسب وتحت إشراف مختص له خبرة فى التعامل بهذه الطريقة . كما أن الغمر يمكن أن يكون أسلوباً ناجحاً من أساليب المساعدة . وعلى الرغم من ذلك ، فإنه لا يجب استخدام هذه الطريقة إذا كنت تشعر بعدم استقرار عاطفى ، أو إذا كنت تعانى من الاكتئاب أو القلق أو أنواع معقدة من الرهاب لوقت طويل .

وهناك أنماط معينة من الشخصيات تسعى لتعريض نفسها للخطر بشكل منتظم . فالبهلوانات ، المصارعون ، متسلقو الجبال يحتاجون إلى تحمل عال للخوف . ومع ذلك فإن الأشخاص الذين يتطوعون فى مثل هذه الأعمال ليسوا بالضرورة محصنين ضد الخوف بما يفوق الشخص العادى - بل على العكس ، فغالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص قد مروا بصدمات فى الماضى أو بوقت عصيب فى أثناء طفولتهم ، وعلى الرغم من ذلك فلقد تغلبوا عليه ، ومازال عليهم أن يثبتوا لأنفسهم وللآخرين أنهم يسيطرون على مخاوفهم .

إن مواجهة المخاوف الكبيرة والتغلب عليها على أساس علمى يمكن أن تكون له صفة إدمانية ، فقد يصبح المرء فى حالة جيدة بمجرد التغلب على الخطر بنجاح وهذا الشعور بالغبطة هو ما يحاول بعد ذلك تكراره لنفسه فى كل مرة يواجه فيها خوفه . وبطريقة ما قد يتحدث الشخص عن المكاسب الثانوية (راجع صفحة ٥٩) فى هذه الحالات .

أما الأشخاص المستقرون عاطفياً والذين اختاروا أن يعرضوا أنفسهم لمواقف مخيفة وتغلبوا عليها بنجاح ، فإنهم يتحدثون عن مشاعر بالإشراق وزيادة تفهمهم لأنفسهم وفى نفس الوقت يتحدثون عن تقوية شخصيتهم وثقتهم فى أنفسهم .

فى أثناء تأليف هذا الكتاب مرت علىّ حكاية ممتعة تحتوى على حالتين من الغمر من خلال تجربة واحدة . والمرأة التى قصت على هذه التجربة وتدعى " نتاشا " ، ذكرت أنها قضت إحدى الإجازات فى " أمريكا " التى تعلمت فيها

قدراً كبيراً عن عادات الهنود الحمر . وفى نهاية زيارتها هى والمجموعة شاركوا فى مسابقة للرؤية والتى تحولت إلى شيء هائل لكل المشاركين . وهذه هى قصة " نتاشا " :

لقد كانت التجربة كلها جزءاً من رحلة لمدة أسبوعين إلى " نيومكسيكو " . وكانت المسابقة فى آخر الإجازة ، لذا كان لدينا أسبوعان للتعود على الثقافة والمناخ . فذهبنا إلى متاحف للهنود الحمر ورأينا الاحتفالات القبلية الملونة ، كما قمنا بزيارة قرى هندية . لذا فعند خوض مسابقة الرؤية كنا قد اكتسبنا خبرة فى العادات الهندية .

ومن الممتع تذكرها كلها الآن . فى ذلك الوقت ، لا أعتقد أننى قد تفهمت طبيعة المسابقة بالضبط أو الظروف المحيطة بها ـ إننى أعتقد أن جزءاً من عقلى قد رفضها ، وبطريقة ما ـ وعلى مستوى واع منى ـ لم أكن أريد أن أعرف ، لأننى لو كنت قد أدركت ما يحدث بالضبط ، ربما كنت قد وجدت لنفسى العذر لكيلا أخوض هذه التجربة ، ومع ذلك كنت أشعر بشيء داخلى يقول إنها مهمة للغاية .

ولقد شرحت " نتاشا " أن هذه المسابقة هى عادة قديمة للهنود الحمر . وخلالها تقضى بعض الوقت وحيداً وبعيداً عن أى شيء معتاد يحيط بك . وعادة ما يتم قضاء هذا الوقت فى مكان بعيد مثل الغابة ، الأدغال ، أو الجبل ، يعتمد هذا على المكان الذى تعيش فيه . وكثيراً ما تشعر بانسجام مع الأرض ويحدث عندها أن تخرج بعض العوامل من داخلك إلى عقلك الواعى بينما يقل تركيزك على العالم الخارجى لمستوى بسيط جداً . يمكن أن تكون تلك التجربة خصبة .

هناك أعداد متزايدة من الناس اليوم الذين يستطيعون رؤية قيمة وفائدة خوض هذه العملية التى تتطلب منك أن تتخلص من ظروفك المحيطة الطبيعية ووضع نفسك فى موقف حيث تكون فيه متصلاً بالطبيعة ، دون وجود أى إنسان آخر ، حتى تكون مع نفسك كلية . وتستطرد " نتاشا " قائلة :

وفى اليوم السابق لسفرنا إلى موقع المسابقة ، مررت بموقف كنت فيه قادرة على مواجهة أحد مخاوفى . لقد كنت جالسة بالقرب من نهر مع شخصين آخرين والمرشد الهندى ، وحدث أن ذكرت له أننى أخاف من أن أواجه الأفعى ذات الأجراس وكنت أشعر أننى سوف أواجه هذا الخوف بطريقة ما قريباً . ولقد أخبرنى أنه من غير المعتاد رؤية هذه الأفعى فى ضوء النهار وحتى إذا حدث ذلك ، فلا يجب القلق . ولقد قلت إنه من الطبيعى بالنسبة له أن يقول ذلك حيث إنه نشأ فى بيئة تنتشر فيها هذه الأفاعى ، ولكن عدم رؤية إحداها كان سبب الفكرة المرعبة لدى .

وبعد فترة قصيرة ، تركنا المكان . ولم نسر مسافة بعيدة عندما جرى ولد صغير من النهر وإلى المكان الذى كنا نجلس فيه . وصرخ على الفور " أمى تعالى وانظرى إلى هذا ، فهناك أفعى ذات أجراس فى العشب ! " وكانت ترقد فى هدوء على بعد أربع أقدام من المكان الذى كنا نجلس فيه . وقال المرشد : " إن هذه هى الفرصة التى أنتظرها " . لقد شعرت فعلاً بالخوف ولكننى عرفت أنه يجب على أن أذهب وأواجه الأفعى . وبمجرد عمل ذلك شعرت بشعور هائل من الراحة وكأن ثقلاً قد أزيح عنى . وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو غريباً فإننى شعرت بالامتنان للأفعى لأنها جاءت وأعطتنى الفرصة لمواجهة مخاوفى والتخلص منها .

إن هذا الحادث هو مثال رائع عن التطوع للغمر ، فلقد كانت " نتاشا " تدرك خوفها من الأفعى ذات الأجراس وعبرت عن خوفها هذا للمرشد بصراحة ، وعلى الرغم من تأكيده لها بأنه من غير المعتاد أن ترى هذه الأفعى فى ضوء النهار ، إلا أنها كانت تشك فى قدرتها على مقاومة خوفها إذا ما رأت إحداها . ومع ذلك فعندما حانت الفرصة غير المتوقعة لمواجهة خوفها ، لم تقض " نتاشا " الكثير من الوقت فى التفكير بشأن ذلك ، ولكنها ذهبت وواجهت خوفها . لقد فعلت الصواب ـ فلو أنها كانت قد ترددت لفترة طويلة ، كانت ستجد صعوبة أكبر لمواجهة الأفعى ، ببساطة لأنها كانت ستعطى نفسها المزيد من الوقت لتراكم الأفكار المخيفة فى ذهنها . وتستمر " نتاشا " فى الحكاية قائلة :

لقد بدأنا فى الإعداد للمسابقة بصيام لمدة ٢٤ ساعة ، والسبب فى ذلك أن الصوم ينظف وينقى الجسم ، ولكنه أيضاً يزيد من تأثير أعصابك وحواسك ويجعلها أكثر حساسية . وقدنا السيارة إلى جنوب " كولورادو " حيث تكون المسابقة فى أرض واسعة والتى كانت عبارة عن منطقة بكر وبها أشجار جميلة ونهر يتخللها . وكانت رحلة طويلة ولقد وصلنا هناك فى وقت متأخر بعد الظهر . وبينما كان اليوم ينقضى ، بدأت أدرك أكثر فأكثر ما أنا مقبلة عليه ، وكلما اقترب الوقت كان شعورى بالقلق يزداد وكنت أتساءل إذا كانت لدىّ الشجاعة لخوض هذه التجربة وقضاء ليلة كاملة بمفردى فى الغابة بـ " كولورادو " .

ولقد وصلنا فى وقت متأخر أكثر مما كنا نتوقع وأخذنا إلى الموقع الذى ستقام به المسابقة . وأوضحوا لنا الأماكن التى سنبقى بها ثم تركوا كلاً منا وحيداً بعدما أخبرونا بعدم التجول بعيداً عن المكان حتى يأتى شخص لإحضارنا ظهر اليوم التالى .

لقد كانت غابة كثيفة وبها أشجار متشابكة من الجوانب الأربعة للمنطقة الصغيرة التى كان من المفترض أن تكون منزلاً لى لمدة العشرين ساعة التالية . لقد كانت هناك أشجار ساقطة ومتفرعة فى كل مكان ولم أستطع رؤية الكثير خلفها ، وكان الشيء الوحيد الذى يشير إلى تواجد أحد فى هذا الجزء من الغابة من قبل هو وجود أربعة أشرطة شعر مربوطة فى الأشجار ، وهى تشير إلى الشمال ، الجنوب ، الشرق ، والغرب . ولم نُعطى أية تعليمات عن أى شيء نقوم به فى أثناء تواجدنا هناك ـ ولقد خمنت أن ذلك متروك لكل منا أن يكتشفه .

وعندما تركنى المرشد ، شعرت بشعور قوى من الذعر ، لقد كنت خائفة بالفعل . ولقد شعرت فى هذه اللحظة أننى أريد أن أصرخ : " انتظر لحظة ، لا تتركنى هنا ، إننى أريد العودة معك . إننى لا أستطيع الاستمرار فى ذلك ، إنه فظيع للغاية " . وبمجرد ذهابه ، حاولت أن أجمع شتات نفسى وفكرت ، لا ، على أن أنتظر وأجلس وسوف يكون الأمر على ما يرام ، حسناً ، سوف أستطيع التعامل مع الموقف بطريقة ما ، وسوف يمر بشكل جيد . لقد كان معى حقيبة للنوم ومعطف لأنه قيل لنا إن

المناخ شديد البرودة فى أثناء الليل . كما كان معى بطارية صغيرة ، وشمعة ، وقلم وورقة ، وزجاجة مياه للشرب .

وكانت مهمتى الأولى هى إحضار حقيبة النوم وترتيب أغراضى قبل أن يحل الظلام ولا أستطيع رؤية شيء . كما أن أول شيء فكرت فيه هو أن أحاول ألا أشعر بالخوف وأن أستعد لأى شيء قد يحمله لى المساء .

وفى الساعات الأولى ، كنت أشعر بخوف شديد من أى شيء وكل شيء . لم يحدث شيء بالفعل ، ولكن أى صوت أو حركة أو حفيف كان يجعلنى أقفز من مكانى للبحث عن مصدر الصوت . ولقد قضيت وقتاً طويلاً حتى أدركت أن معظم الأصوات هى ببساطة الأصوات الطبيعية للغابة . ومضت ساعات عديدة حتى تأقلمت على بيئتى الجديدة .

لقد فكرت طويلاً فى هذا الوقت وتساءلت عن سبب مخاوفى ومن أين أتت . ما الذى أخاف منه بالضبط ؟ إنه لم يكن ناشئاً حقيقة من الظلام ؛ لأن ذلك شيء لا يضايقنى كثيراً ، وإنما كان خوفاً من المجهول . لقد شعرت بشيء عميق فى هذه البيئة غير المألوفة والمليئة بالمخلوقات المتوحشة التى قد تهاجمنى . كيف يمكننى أن أتعامل مع الأمر إذا حدث ذلك ؟ كما أدركت كم أنا ضئيلة وغير ذات قيمة بالنسبة لهذه القوى الضخمة للأرض وللمخلوقات التى تشاركنا فيها . لذا ففى الساعات القليلة الأولى ، مررت بكل هذه الأفكار وغيرها كثير ، وفى نفس الوقت كنت أحاول التعامل مع الإحساس الجسمانى لخوفى الشديد من الحركة ، والذى جعل عضلاتى تتوتر وجعلها مستعدة للجرى إذا شعرت بالخوف من المجهول فى أى وقت .

فى هذا المكان كانت هناك شجرة طويلة جداً وكنت أجلس أمامها ، وإلى حدٍ ما شعرت بالراحة لوجود هذه الشجرة وكنت قادرة على أن أستمد قوتى منها . كما ساعدنى شيء آخر وهو جمال النجوم الموجودة فى السماء ، حيث كان هناك العديد من النجوم اللامعة ـ ولقد كانت ليلة دون ضباب ورأيت كثيراً من النجوم ، لقد كان أمراً أشبه بالأحلام . ولقد كان ذهنى يتردد ما بين مصادر القوة هذه ثم يعيدنى إلى مخاوفى ثم يعيدنى إلى هذه الشجرة الهائلة والنجوم معها .

وبينما كان الوقت يمر أدركت أن لدى عدة خيارات ، فإما أن أقضى بقية الليل وأنا مليئة بالرعب وعضلاتى مشدودة مستعدة للقفز عند سماع أى صوت ، أو أن أقف وأصرخ وأتمنى أن يجدنى أحد ، أو أن أنسى خوفى وأبدأ فى الاسترخاء والاستمتاع بالجمال والسلام المحيط بى . وكلما أمعنت التفكير فى خوفى ، زاد إدراكى أننى لم أكن أخاف من شيء معين قد حدث هنا أو هناك ، لقد أدركت أننى أخاف مما قد يحدث فى أية لحظة فى المستقبل القريب ، ولكن ذلك قد لا يحدث .

وكلما ازداد إدراكى لذلك الأمر ، زادت قدرتى على نسيان خوفى . ولقد أدركت أنه إذا عشت بالكامل فى اللحظة الحالية ، وهذا هو ما تقترحه كل المقولات المأثورة ، فلن يكون هناك خوف على الإطلاق . وعند هذه اللحظة فهمت مغزى مقولة : أن الشيء الوحيد الذى تخاف منه هو الخوف نفسه ، ولقد صدمت عندما تبين لى أن تلك هى الحقيقة ، لأن خوفى كان مبنياً على خوف من شيء غير ملموس ، والذى ربما لم يكن له وجود من الأساس ، ولكنه كان يزيد من خوفى على أية حال .

ولقد وصلت إلى مرحلة حيث كان على أن أوقف هذه العملية بطريقة ما . وعندما أدركت كيف تعمل ، كنت قادرة على قول : " انتظرى لحظة ، فلنأخذ خطوة للوراء ونفكر فى ذلك " . ولقد كانت هذه نقطة تحول ، وحاجزاً كان على اجتيازه والذهاب إلى الجانب الآخر . والبديل هو أن أستسلم وأصرخ لطلب المساعدة لوضع نهاية لمخاوفى . ولقد استطعت فى الحقيقة اجتياز الحاجز ، وبمجرد وصولى للجانب الآخر ، شعرت بأن ثقلاً قد أزيح عن كاهلى ، تماماً كما حدث عندما رأيت الأفعى .

وبعد هذه اللحظة وجدت أن تفكيرى كان منصباً من البداية على أنا ، وعلى خوفى وعلى محاولاتى لتجنب أى أذى . ثم لم يلبث أن أخذ يمتد تدريجياً إلى الخارج ، فلقد استطعت أن أكون أكثر تقديراً للجمال المحيط بى ، السماء والنجوم التى كانت تبدو كالضوء الذى يلهمك فى الظلام .

وبمجرد تفتح فكرى للخارج شعرت باختلاف كبير . فلقد أصبحت قادرة على أن أغوص داخل أعماقى ، وأن أكون أكثر سلاماً مع ما يحيطنى ، وأشعر بالتوحد مع كل شيء . لقد شعرت أننى أصبحت جزءاً مما يحيط بى بدلاً من ابتعادى عنه . وبدأت

أفهم السبب الذى جعل ذلك الهندى ، الذى نشأ فى بيئة يشعر معها بالانسجام ، يقول لى : " إنك لست بحاجة للخوف من الأفعى ذات الأجراس " . إن الأشياء المتشابهة تتجاذب ، وإذا لم تكن خائفاً ، فلن تجلب أشياء مخيفة إلى حياتك .

لقد بدا الأمر وكأنك تتحرك من نقطة يسيطر عليها التفكير العقلانى المحض إلى نقطة يغلب عليها الشعور القلبى ، حيث لا يخلق ذهنك أشياء لكى تخاف منها . عندما تجرب هذه الطريقة ، فسوف تجد أنها تزيل الضغوط ، ولن يضطر ذهنك للعمل بطريقة سلبية حيث إنك نسيت خوفك الذى بدأ العملية ، والذى يؤدى فى النهاية إلى إعاقتك .

وعندما ظهر ضوء الصباح ، أدركت أن هناك تغيراً كبيراً قد حدث بداخلى ، فقد كان هناك تحول كبير فى طريقة تفكيرى وإدراكى ، مما يعنى أننى لن أعود أبداً لمثل ما كنت عليه نتيجة لهذه التجربة . لقد تعلمت كثيراً وعلمت أنه يمكننى الاستفادة منها أينما حللت . ولقد استفدت كثيراً من تلك التجربة وأدركت قيمتها ، حيث إننى لم أكن لأتعلم هذا القدر بهذه السرعة فى أى موقف آخر .

ومنذ ذلك الحين ، اكتشفت أنه إذا بدأت الشعور بالخوف من شيء ما ، فإنه يمكننى استعادة تجربتى وكيف كان شعورى وقتها ، ويمكننى تذكر الحل حينئذ بصرف الذهن عن التفكير فى الخوف ، وبذلك أصبحت قادرة على نسيان مخاوفى . لذا فلقد ساعدنى ذلك على التعامل مع كل المواقف التى واجهتها حتى الآن ، وأنا متأكدة من أن ذلك ستدوم فائدة لوقت طويل .

إن هذا المثال الثانى للغمر يتطلب شجاعة أكثر من حادث الأفعى . فلقد قطعت " نتاشا " رحلة طويلة إلى موقع التجربة ، لذلك أصبح خوفها أكثر وضوحاً حتى قبل البدء فى التجربة . كما أنها تعرضت للخوف لساعات مع عدم وجود خيار للهرب منه . ولأنها لم تكن تعلم مكانها فى الغابة ، فلم تتمكن من الهرب حتى إذا أرادت ذلك .

وحيث إنها كانت مجبرة على البقاء وتحمل الخوف لذا فإنها استنتجت الذى سمح لها بنسيان مخاوفها . لقد أدركت أنها كانت تخاف من شيء **قد يحدث** وليس من شيء **يحدث بالفعل** فى هذه اللحظة . وبهذه المعرفة اكتشفت أن باستطاعتها الاسترخاء والاستمتاع بوقتها فى الغابة .

ويمكنك أن تستنتج من تقرير " نتاشا " ، أن الغمر قد يكون تجربة رائعة بشرط أن تشعر بالاستقرار وبقدرتك على التحكم فى مخاوفك .

لقد اكتشف رجل فى " أمريكا " طريقة الغمر بالصدمة . فلقد كان يعانى من الخوف من الأماكن المفتوحة لعدة سنوات وشعر أنه غير قادر على الحركة بسبب خوفه ونوبات الفزع التى تنتابه . حيث أصبح من المستحيل بالنسبة له أن يترك المنزل ، لذا قرر فى أحد الأيام أنه قد نال كفايته من هذا الخوف . فلم يعد يطيق مخاوفه وحياته بشكل عام ومن ثم قرر الانتحار . فترك منزله وأخذ سيارته من الجراج والآن هو ذاهب للموت وغير مهتم بعدد نوبات الذعر التى سوف يواجهها فى طريقه للمنطقة الجميلة التى رغب فى إنهاء حياته بها .

هل يمكنك تخمين ما حدث ؟ لم تنتبه أى نوبة ذعر ، ووصل بسلام إلى المنطقة الجميلة واستمتع بالمنظر ثم عاد إلى المنزل وهو رجل متحرر . لقد واجه خوفه وتغلب عليه فى نفس الوقت .

التغذية

مساعدة الذات

لجميع أنواع الخوف

إن ما نأكله وكيفية تناوله له تأثير على صحتنا أكثر مما يستطيع الكثير منا تخيله . بمجرد الاعتياد على أسلوب خاص فى الأكل ، فإننا نفقد إدراكنا لمدى تأثيره علينا . حتى عندما يجعلنا طعام معين لا نشعر بالارتياح ، فإننا نميل إلى إغفال هذه الحقيقة بعد فترة ، ليس لأننا نريد ذلك ، ولكن لأننا اعتدنا على هذا الشعور حتى إننا لم نعد نشعر أنه غريب أو خطير .

وكل ما نقوم به هو التأقلم مع الآثار السلبية بطريقة أخرى . فعندما نفرط فى تناول الطعام ، فإننا نقوم بعمل حمية غذائية كل فترة - بدلاً من الإقلاع عن تناول الكثير من الطعام . وإذا كان تناول الكثير من الطعام فى أوقات الوجبات يجعلنا نشعر بالتعب فإننا نحاول أخذ قسط من الراحة بعد الأكل - بدلاً من الإقلاع عما نأكله . عندما يجعلنا تناول المزيد من القهوة أكثر عصبية فإننا ندخن سيجارة لاعتقادنا الخاطئ أن ذلك سوف يهدئنا - بدلاً من الحد من تناول الكافيين .

أحياناً ما لا ندرك أن هناك مواد أو أطعمة تسبب لنا المشاكل ، وهذا هو أحد الأسباب التى جعلتنى أخصص قسماً للتغذية فى هذا الكتاب . عليك الانتباه لأية علاقة بين التغذية وصحتك البدنية . احتفظ بيوميات إذا لزم الأمر لمراقبة ما إذا كانت هناك علاقة بين ما تتناوله من أطعمة وما تشعر به كنتيجة لذلك .

فى هذا القسم سوف أحدد بعض المشاكل الشائعة والتى لها علاقة بالتغذية وأقترح طرقاً لتعديل العادات الخاطئة وأنظمة الغذاء المعيبة .

عادات تناول الطعام

يفترض العديد من الناس أن عملية الهضم تبدأ عندما يصل الطعام إلى المعدة ، والحقيقة هى أن الهضم يبدأ من الفم . ولذلك فمن الضرورى أن تقوم بما يلى :

- **الأكل ببطء** : اجلس عندما تأكل ، ولا تنتزع شيئاً وتلتهمه بسرعة . **حدد** وقتاً للطعام ، وركز على ما تأكله ، فلا تتناول الطعام دون تفكير . حاول ألا تشرب كميات كبيرة من السوائل بعد تناول الطعام ، لأنها تمنع الحامض المعدى من العمل بشكل جيد وتجعلك تشعر بالانتفاخ والإمساك كنتيجة لذلك .

- **امضغ جيداً** : عندما تُقَطِّع الطعام إلى أجزاء أصغر بأسنانك ، فإنك تزيد من إنتاج **الإنزيمات** فى معدتك والتى تساعد على هضم الطعام حتى يستطيع حامض المعدة العمل بشكل أكثر كفاءة ويتمكن جسمك من امتصاص المواد الغذائية بالكامل بما فى ذلك الفيتامينات والمعادن .
- **اشرب الماء** : إن ذلك يعد ضرورياً للصحة وللكلى لكى تعمل بشكل جيد . كما أن العديد من الفيتامينات والمعادن تذوب فى الماء ويعتمد امتصاصها على شرب القدر الكافى من الماء . فيجب أن تشرب ما يتراوح بين لتر ونصف ولتر من الماء على الأقل يومياً لكى تطمئن على الكلى ، وأنه يتم غسلها من المواد المتبقية من السموم التى يتم إخراجها عن طريق البول .

إن الأكل ببطء ، ومضغ الطعام بشكل جيد يجعل من السهل عليك أن تخفض من كميات الأكل ، وهذا الطعام يبقى لفترة أطول فى فمك مما يجعله يتصل بجميع مراكز التذوق بدلاً من المرور سريعاً بالقليل منها . وهذا بدوره يعنى أنك تصل إلى الشعور بالشبع نتيجة للتذوق فى مرحلة مبكرة ، ويشعرك أنك قد تناولت ما يكفيك ، وهذا ما لا يحدث عند تناول الطعام بسرعة .

انخفاض الوزن

ليس من الضرورى أن يكون وزنك مثالياً حتى تشعر بالصحة واللياقة ، ولكنه من الأفضل أن يكون وزنك مقارباً له قدر الإمكان . وبدلاً من الاهتمام الزائد بالجداول المختلفة للوزن المثالى ، فإن عليك أن تحصل على الوزن الذى يشعرك بالارتياح . (قد يختلف هذا فى بعض الأحيان عما تقوله الجداول بالنسبة للوزن الذى يجب أن تكون عليه !) .

إنك بحاجة لأن تكون حريصاً إذا كنت شديد النحافة . فإذا لم يكن لديك أى دهون على الإطلاق ، فإن أكثر الاحتمالات هى أنك تتغذى على أعصابك عندما تكون فى موقف متوتر . وإذا كان لديك منطقة بها بعض الأرطال الزائدة فى

جسمك ، فإن أى مجهود ذهنى ، أو جسدى ، أو انفعالى سوف ينتج عنه استنزاف مخزون الدهون لديك . وهذا هو سبب الفقدان السريع للوزن عندما يمر الشخص بفترة حرجة وبها توتر فى حياته ، حتى إذا لم يخفض معدل تناوله للطعام .

وإذا لم يكن لديك أى مخزون ، فإن أعصابك تكون شديدة الحساسية ، ويستطيع أى شيء التغلب عليك بسهولة . وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن زيادة ستة أو سبعة أرطال قد يُحدث اختلافاً تاماً . حيث تشعر بمزيد من الاستقرار وأن الأشياء التى كانت تضايقك فى الماضى ، قد قل تأثيرها عليك بشكل ملحوظ .

وإذا لم تستطع زيادة وزنك بعض الشيء على الرغم من محاولاتك ، فعليك أن تتابع مع طبيبك لمعرفة إذا كانت الكليتان لديك تعملان بشكل منتظم . فإذا لم تكن الكلى بحالة جيدة فإن ذلك يعنى أن جسمك بحاجة لاستهلاك المزيد من الطاقة ليوازن السموم الموجودة به والتى لا يتم التعامل معها بسبب سوء عمل الكلى .

وهناك سبب آخر لعدم اكتسابك المزيد من الوزن على الرغم من تناولك الطعام بشكل طبيعى وهو زيادة نشاط الغدة الدرقية (راجع صفحة ٤٦) حيث يعمل الهرمون طوال الوقت ويستهلك سعرات أكثر من المعدل الطبيعى ، لذا فإن هذه السعرات لا تُمنح الفرصة لتستقر على هيئة دهون على عظامك .

ومن الأسباب الأخرى هو التواجد فى بيئة دائمة التوتر ، سواء فى العمل أو فى حياتك الخاصة . فإن كانت هناك إمكانية لتحسين ظروفك ، على سبيل المثال : بتغيير الوظيفة أو تسوية المشاكل فى المنزل ، فإن هذا سيحسن حالتك كثيراً . ومع ذلك فقد لا يكون ذلك ممكناً بشكل دائم . فأحياناً ما نتواجد فى موقف لا نملك حياله شيئاً . ولكنه مازال من الجيد أن تبدأ فى التفكير إذا ما كان بإمكانك عمل شيء لتحسين الموقف ولو بالابتعاد عنه مؤقتاً على الأقل .

إذا كان سبب توترك يكمن فى شيء له علاقة بالماضى ، فيمكنك الذهاب إلى مستشار أو إخصائى نفسى لمساعدتك فى تحديده . وغالباً عندما تقوم بذلك ، فإنك لن تستعيد وزنك الطبيعى فقط ، ولكن ستختفى مخاوفك أيضاً .

التعامل مع انخفاض سكر الدم

لقد ذكرت انخفاض سكر الدم فى الفصل الأول من هذا الكتاب كعامل من العوامل التى يمكن أن تزيد من مشاكل الخوف .

دعونى أولاً أفسر لكم كيف يمكن أن يحدث انخفاض سكر الدم وكيف يمكنك معرفة إذا ما كنت تعانى منه .

إن للجسم اليتين تنظيميتين للحفاظ على مستوى مناسب لسكر الدم : الأعلى والأسفل .

إننا نحافظ على المعدل الطبيعى لمستوى سكر الدم بتناول الكربوهيدرات وهى الأطعمة المانحة للطاقة مثل النشويات (الخبز ، البطاطس ، الحبوب ، الأرز) والسكريات (الفواكه ، العسل ، السكر المكرر الأبيض والبنى) . وعندما يتم تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات فإن الآلية المنظمة العليا يتم تنشيطها - ويتم إفراز الأنسولين ، وبالتالى يتم التخلص من السكر الزائد فى البول .

وعلى الجانب الآخر ، إذا كان هناك فترة طويلة بدون طعام وانخفض مستوى السكر فى الدم إلى الآلية السفلى ، فإن الغدة الكظرية تنشط وهذا بدوره يحرر مخزون السكر الموجود فى الكبد حتى يعود مستوى السكر فى الدم إلى مستواه الطبيعى مرة أخرى .

وعندما تنشط الغدة الكظرية ، فإنها تفرز " الأدرينالين " ، و " الكورتيزول " ، **وهذا يجعلك تشعر بمزيد من القلق** ، **وقد ينتج عنه شعور بالرعشة وعدم الثبات والخفقان** ، وهى جميعها إشارات سابقة لنوبات الفزع أيضاً.

إذا أردت اكتشاف مدى انخفاض مستوى السكر فى الدم لـديك ، فـإن عليـك أن تعرف إذا كانت النقاط التالية تنطبق عليك أم لا :

- تشعر بعـدم الراحـة ، القلـق ، خفقـان أو حتـى الفـزع عنـدما تسـتيقظ فـى الصباح . (فى الصباح يكون مستوى السكر فى الدم منخفضـاً لأنـك لم تأكـل طوال فترة نومك) .
- تشعر بالقلق ودوار الرأس وضيق الصدر بعد الوجبـة بـثلاث أو أربـع سـاعات وتختفى هذه الأعراض بمجرد تناولك لأى طعام .
- يمكنك الشعور باختلاف واضح فى الحالة المزاجية والتى تتغير من الإيجابيـة والنشاط عند تناولك للسكريات إلى السـلبية والإحبـاط بعـد (٣٠) دقيقـة مـن الهضم .

إذا كان لديك أى من هذه الأعراض الثلاثـة ، فإنـك بحاجـة لتعـديل عـادات غذائك وتكون أكثر انتقاء لما تأكله . وإليك بعض القواعد :

- **تجنب السكر** : تجنب أى أطعمـة تحتـوى علـى السـكريات المكـررة مثـل : الشيكولاتة ، الحلوى ، الآيس كـريم ، عصـير الليمـون ومشـروبات الكـولا . وبدلاً من ذلك تنـاول الفاكهـة الطازجـة . تجنـب عصـائر الفاكهـة والفاكهـة المجففة ، فكلاهما يحتوى على كميات مركزة من السكر .
- **تجنـب النشـويات البسـيطة** : وهـى الخبـز الأبـيض ، المكرونـة ، والأرز الأبيض . وعليك إبدال ذلك بأنواع الحبوب الكاملة مثـل : الخبـز الأسمـر ، الأرز البنى ، الحبوب ، المكسرات ، والبذور .
- **الأكل بين الوجبات** : احرص على تناول شيء خفيف بـين الوجبـات حتـى لا يهـبط مستوى سكر الدم لديك أبداً إلى الحد السفلى . فيمكنك تناول خمس

وجبات صغيرة فى اليوم والتى توزع بشكل متساو خلال اليوم ، على ألا يزيد الوقت بين الوجبات على ثلاث ساعات .

حساسية الطعام الخفية

عندما يكون الأمر متعلقاً بالحساسية الخفية ، فإنه من الصعب اكتشاف الأمر بعد تناول الطعام مباشرة ، فالطعام يجعلك تشعر بتحسن - ولهذا يستمر الناس فى تناوله ولكن بمجرد التوقف عن هذا الطعام باستمرار ولو ليوم واحد تظهر النتيجة الحقيقية وعادة ما تكون حادة . حيث يؤدى ذلك إلى حدوث آثار تجعلك تشعر بنفس أعراض الانسحاب - الغضب ، الأرق ، التشوش ، عدم التركيز ، الخوف ، الدوار ، والإحباط . وكل ما تحتاج إليه للتخلص من هذه الأعراض هو تناول الكثير من الأطعمة المسببة للحساسية وسوف تشعر بتحسن ، ولكنك بهذا تبدأ الحلقة المفرغة مرة أخرى ....

قد يتطلب الأمر المزيد من قوة الإرادة لمقاومة إغراء العودة مرة أخرى لهذا النوع من الطعام ، وأحياناً ما يكون من المفيد الحصول على مواد غذائية مفيدة لمساعدتك .

وإذا لم تستطع معرفة إذا كانت لديك حساسية من طعام معين أم لا ، فيمكنك إجراء اختبار الحساسية على هذا الطعام . إذا كنت تريد على سبيل المثال تحديد إذا ما كانت لديك حساسية ضد اللبن ، فامنع اللبن ومنتجاته من نظامك الغذائى لمدة أسبوعين ، وفى أثناء ذلك احتفظ بيومياتك عما تشعر به قبل وفى أثناء ، وبعد فترة منع تناول اللبن ، وبعد أسبوعين تناول كوباً من اللبن ولاحظ ما تشعر به خلال الساعات القليلة التالية . إذا كان لديك رد فعل سيئ وواضح فإنك بذلك قد علمت المادة المضرة . كما يمكنك بعد ذلك اختبار بعض المواد الأخرى مثل : منتجات القمح ،البيض ، الفطريات ، أو الطماطم ، وهى الأطعمة التى تسبب الحساسية الشائعة .

هناك طريقة أخرى لاختبار حساسية الطعام وهى الصوم لمدة أسبوع ، مع تناول الماء فقط ثم إعادة تقديم الطعام مرة أخرى إلى معدتك . ولاحظ إذا ما كنت ستعانى من أية آثار جانبية سيئة . يجب استخدام هذه الطريقة تحت إشراف طبى فقط ، وفى الوقت الذى تستطيع فيه طلب إجازة من العمل ، خاصة إذا لم تكن قد جربت الصيام من قبل . فالصيام لمدة طويلة من الوقت ، أكثر من يوم قد يكون له آثار خطيرة على مستوى طاقتك وحالتك الشعورية ، لذا احرص على الحصول على مساعدة خبير فى أثناء الصيام .

إذا كان لديك أية مشاكل من حساسية الطعام فيمكنك الابتعاد عن المادة المسببة للمشكلة ، أو البحث عن متخصص لكى يساعدك على التغلب على الحساسية .

الفيتامينات والمعادن

إن أجسامنا معقدة للغاية وهى عبارة عن أجهزة تعتمد على العديد من العمليات الحيوية التى تعمل بكفاءة وسلامة . ونحن نولد وهذه العمليات تتم بكفاءة هائلة ، ولكن هناك الكثير من الأشياء التى تحدث فى الحياة تستنفد مواردنا الجسمانية . فالتوترات والضغوط التى تسببها الحياة اليومية والأحداث العصبية التى تحدث فى حياتنا تعد سبباً مهماً من أسباب استنزاف طاقاتنا الجسمانية . والأطعمة المعالجة والمكررة تجعل من الصعب على الجسم أن يعمل بكفاءة ؛ كما أن التلوث ، والمواد المخدرة ، والمواد الحافظة ، تزيد الأمر سوءاً . وعندما تعانى أيضاً من مشاكل الخوف والقلق فإن العمليات الحيوية لديك يختل توازنها بشكل أكبر .

ولكى تساعد جسمك على التعامل بشكل أفضل فى أثناء الخوف ، فعليك أن تحرص على أن يشتمل طعامك على الفيتامينات والمعادن التالية .

فيتامين " ب " المركب

تساعد فيتامينات (ب) الجهاز العصبى على الأداء بشكل جيد . وفيتامين (ب) المركب هو مجموعة من فيتامينات (ب) التى تذوب جميعها فى الماء . وهذا يعنى أنه من غير الممكن تناوله بجرعات زائدة ، ولكنه يعنى أيضاً أن عليك أن تتناول الماء الكافى ليمكن جسمك من امتصاص الفيتامينات .

وقد يؤدى نقص هذه الفيتامينات أحياناً إلى تغيرات ذهنية تشبه التوتر الذى يسبق الحيض ، على سبيل المثال : القلق ، الغضب ، التعب ، وعدم الاستقرار العاطفى .

* تناول ٦٠ ملجم منه ، مرة يومياً ، فى طعامك .

فيتامين (ج ـ C)

من المعروف أن فيتامين (ج ـ C) يقوى الجهاز المناعى ويحمى من العدوى والبرد ، ويزيد القدرة على الشفاء والتئام الجروح . كما أنه يساعد الغدة الكظرية على العمل بشكل مناسب .

وإنه لمن الضرورى أن تعمل الغدة الكظرية بشكل أقوى عندما تكون واقعاً تحت ضغط أو قلق .

* تناول ٦٠ ملجم منه ، مرتين يومياً ، فى طعامك .

الكالسيوم والماغنسيوم

إن للكالسيوم والماغنسيوم تأثيراً مهدئاً للجهاز العصبى ، فهى مهدئات طبيعية .

إذا كان لديك نقص فى الكالسيوم ، فقد تشعر بالعصبية وفقدان السيطرة على أعصابك بسهولة . وإذا تناولت الكثير من النخالة بالذات فعليك أن تضيف الكالسيوم إلى نظامك الغذائى ، حيث إن النخالة تعوق امتصاص الكالسيوم .

عليك أن تتنـاول الكالسـيوم والماغنسـيوم دائمـاً معـاً لأنهمـا يقويـان امتصـاص الجسم لكل منهما .

تناول جزءين من الكالسـيوم مـع جـزء مـن الماغنسـيوم أو اجمـع بينهمـا علـى أساس ١ : ١ إن متاجر الأطعمة الصحية قد تبيع هذه المعادن متحدة معاً .

* تناول ٨٠٠ ملجم من الكالسيوم مع ٣٠٠ ملجم ماغنسيوم يومياً ، فى طعامك .

الزنك

إن للزنك تأثيراً على النمو وعلى مقاومة العدوى . كما أنـه يشـترك فـى إنتـاج الهرمونات الطبيعية والوظـائف الذهنيـة . ويعمـل علـى اسـتقرار وثبـات الجهـاز العصـبى ويصـفه الأطبـاء اليـوم للحـد مـن القلـق . ولاحـظ أن الشـاى والقهـوة والكحوليات وحبوب منع الحمل تمنع امتصاص الزنك .

* تناول ١٥ ملجم من الزنك ، فى الطعام .

ملاحظة : إذا لم تحصل على الزنك المعد لمقاومة الحـامض المعـدى ، فقـد تعـانى من شعور طفيف بالدوار أو الغثيان بعد عدة دقائق بعـد الهضـم . وهـذا يرجـع إلى تأثير أقراص الزنك وسوف تختفى سريعاً .

مواد يجب تجنبها .

عندما تعانى من القلق ، فهنـاك بعـض العوامـل الغذائيـة التـى يجـب عليـك تجنبها فى حياتك لأنها تزيد من المشكلة .

الكافيين .

إذا كنت تتناول كميات مفرطة من الشـاى أو القهـوة ، فإنـك تعـرض جسـمك لحالة دائمة من التوتر والعصبية ، وهى التى تعـد التربـة الخصـبة لنشـأة نوبـات الذعر . إننى أستخدم هنا كلمة " مفرطة " بدلاً مـن " ضـخمة " لأن ذلـك يعتمـد على التكوين الجسمانى والبيولوجى لكل فرد ، ومدى مقـدار " الكـافيين " الـذى

يعد كبيراً بالنسبة له . فهناك بعض الناس الذين يعانون من الرعشة ويحتاجون إلى الذهاب باستمرار إلى دورة المياه بعد تناول كوب واحد فقط من القهوة ، وهناك آخرون بحاجة لشرب خمسة أكواب للمعاناة من نفس التأثير .

ويحتوى الكوب المعتاد للقهوة على ما بين ٧٠ : ١٥٠ ملجم " كافيين " ، وكوب الشاى المعتاد يحتوى على ما بين ٥٠ : ١٠٠ ملجم . أما مشروبات الكولا فتحتوى على حوالى ٤٥ : ٦٥ ملجم لكل زجاجة ، والشيكولاتة والكاكاو هما أقل احتواء عليها حيث يحتوى كل منهما على أقل من ٢٥ ملجم للقطعة أو الكوب .

ويعد الكافيين مادة يمكن إدمانها ، لذا فسوف تتعرض لأعراض شديدة عندما تحاول الإقلاع عنها . وتتراوح الأعراض من اللامبالاة إلى شدة العصبية ، والصداع ، والإفراط فى تناول الطعام ، ولكن هذه الأعراض تختفى بعد أيام قليلة ، وفى أسوأ الظروف بعد أسبوعين ـ هذا إذا ابتعدت تماماً عن الكافيين .

هناك طريقة أكثر لطفاً للتخلى عن الكافيين وهو الابتعاد عنه ببطء ، أى الحد من تناوله تدريجياً . قد تجد أيضاً أنه من المفيد إحلال مادة الشاى والقهوة بمشروبات أخرى مثل شاى الأعشاب أو قهوة " الطرخشقون " . وسوف يتوجب عليك الاعتياد على طعم هذه البدائل لأنها لا تبدو كالأشياء الأصلية ولكن معظم الناس يجدون بعد عدة أسابيع أنهم بدأوا فى طلب المذاق المختلف .

أرجو ملاحظة أن شرب القهوة أو الشاى الذى لا يحتوى على الكافيين لا يعد بديلاً حقيقياً . فعلى الرغم من أن هذه البدائل تحتوى على قدر قليل جداً من الكافيين إلا أنها مازالت تحتوى على بعض الكافيين ، هذا على الرغم من أنهم يطلقون عليه " خال من الكافيين " . هذا بالإضافة إلى أن آخر البحوث تقول إن عملية نزع الكافيين تشمل نزع مواد كيميائية ضرورية لصحتك .

وكأى مادة يمكن إدمانها ، فمن الأفضل أن تتخلى عن الكافيين بشكل تام . فإنه من السهل الإقلاع عن القهوة إذا لم يغرك طعم هذا المشروب بين الحين والآخر .

النيكوتين

كما تم مناقشة ذلك من قبل فإن النيكوتين يزيد من مشكلة الخوف حيث إنه يتسبب فى ضيق الأوعية الدموية ويجعل من الصعب على القلب أن يضخ الدم خلال الجسم ، لذا يكون على القلب العمل بشكل أكثر صعوبة . وينتج عن ذلك شعور بالتيقظ مما يجعل شعورك بالخوف أكثر سوءاً . إن الناس الذين يدعون أن التدخين يساعدهم على الاسترخاء يحصلون فقط على هذا التأثير لأنهم يتنفسون بعمق فى أثناء استنشاقهم للدخان ، ولكن النفس العميق هو ما يعطيهم الشعور بالاسترخاء وليس السيجارة .

وكما يحدث عند الإقلاع عن الكافيين ، فقد تجد صعوبة فى الإقلاع عن التدخين . لذا فلتستخدم كل وسائل المساعدة التى يمكنك الحصول عليها ، وليتضمن ذلك مساعدة الأسرة والأصدقاء لك ، وتتمثل مساعدتهم فى ألا يقدموا لك أى سجائر ، ولكى تتعلم أن تتنفس بانتظام وتسترخى (راجع صفحة ١١٣) أو راجع العلاج بالتنويم المغناطيسى . وسوف تندهش من مدى هدوئك بمجرد أن تصبح غير مدخن ومدى الطاقة الزائدة بمجرد أن يتمكن الأكسجين من التحرك بحرية فى جسمك .

ولكى تساعد نفسك على الإقلاع عن التدخين بسهولة ، قم بعمل خدعة لجعل التدخين أكثر مللاً . احتفظ بالسجائر فى دولاب الملابس فى الدور العلوى والثقاب فى الدور السفلى أو فى الحديقة . اجعل الشيئين مبتعدين عن بعضهما قدر الإمكان ، لذا فإنك بحاجة للقيام وإحضار سيجارة ثم الذهاب كل هذا الطريق للحصول على الثقاب قبل أن تتمكن من إشعال السيجارة . فإذا أصبح من الصعب الحصول على السيجارة التالية ، يصبح من السهل الحد من عدد السجائر التى تدخنها .

وبمجرد توقفك عن التدخين ، لاحظ مدى الانطلاق الذى تشعر به والانتعاش الجسمانى . وعلى أية حال ، فمن منا يريد أن يكون عبداً لمثل هذا الورق الجاف الملفوف ... ؟

الملح

إذا كنت تتناول الكثير من الملح مع طعامك أو تميل إلى الوجبات الخفيفة المملحة بكثرة فإنك تزيد من الضغوط على قلبك . فزيادة الملح تزيد من ضغط الدم وتجعل الماء يحتبس داخل جسمك ، وكلا الشيئين يزيد من مجهود القلب .

كما أن الملح يستنفد مصادر البوتاسيوم لديك والذى بدوره يؤثر تأثيراً سيئاً على وظائف جهازك العصبى .

لذا لا يجب أن يزيد تناولك اليومى من الملح على جرام واحد (ملعقة شاى) . فإذا أردت إضافة الملح ، استخدم بديلاً غنياً بملح البوتاسيوم بدلاً من ملح الصوديوم .



الخلاصة

لقد تمت تجربة حلول مشاكل الخوف المقدمة في الفصل الثالث من هذا الكتاب واختبارها ، ولقد أثبتت نجاحها مع عدد كبير من الناس .

أرجو أن تشعر بالحرية في اختيار الطرق التي تناسب احتياجاتك ، فهي ليست دستوراً . فإذا ما كنت تشعر بمزيد من الراحة وأنت جالس بدلاً من الرقود للاسترخاء فعليك أن تغير التمرين تبعاً لذلك . وإذا لم تستطع الاسترخاء إلا واقفاً على رأسك ، فلا تبال بالكتاب الذى نصحك بالاستلقاء ـ وقف على رأسك .

لا توجد أساليب أو طرق تفيد مع الجميع ، لذا ، فلا بأس من أن تغيرها لتلائم احتياجاتك ، كن مبدعاً ، فإنك شخص متميز وليس من الضروري أن تتلاءم مع القالب المعتاد .

إن الأساليب المحددة هنا فعالة وقوية ، **بشرط أن تطبقها** . إنني أعد بأن تجعلك قراءة هذا الكتاب تشعر بتحسن ، ولكنه لن يجعلك تتخلص من خوفك ، إلا إذا واصلت ممارسة التمارين يومياً والتزمت بها .

ومثل أي شيء ، فإن لديك خيارين . فإما أن تترك كل شيء في حياتك كما هو ، والبقاء خائفاً والتوقف عن الشكوى ، أو تتخذ خطوة للتخلص من الخوف . القرار قرارك ، وكل ما أستطيعه هو أن أدلك على طريق الماء ؛ ثم عليك أن تذهب إليه بنفسك وتشرب منه فلا يوجد من يقوم بذلك نيابة عنك . فليس هناك شيء كالعصا السحرية تخلصك من مخاوفك .

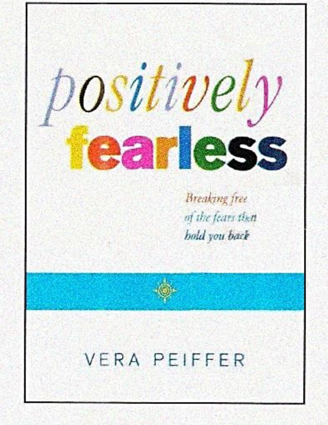
فكِّر فى الأمر . ما الذي لديك لتخسره ؟ خوفك فقط ...

إذا كان لديك أية مشكلة في أى من هذه الأساليب والطرق ، فإنه يمكنك الاتصال بي شخصياً على العنوان التالي :

Vera peiffer
39 Minniedale
Surbiton , Surrey KT5 8DH
Positive@blueyonder.co.uk



ڤيرا بيفر محللة نفسية ومتخصصة في العلاج بالتنويم المغناطيسي، وخبيرة ممتازة في علم نفس الأسرة، وهي مؤلفة كتابي «Positively Single» و «More Positive Thinking»



هل تعي مدى قوة الخوف وأثره على حياتك؟ إن الخوف يمكن أن يقضي على ثقتك بنفسك ويقف حائلاً بينك وبين الاستمتاع بحياتك، كما يمكن أن يشل قدراتك.

ولكن باستخدام الأساليب البسيطة، والفعالة في الوقت ذاته، والتي ابتكرت في علم النفس الحديث وبرامج مساعدة الذات، توضح «فيرا بيفر» كيف يمكن لأي منا أن يتخلص من مخاوفه مهما كانت.

يتحدث هذا الكتاب عن مشاكل الخوف التي تؤرق حياة الكثير منا. فيناقش مشاكل التوتر، والقلق، والتوجس، والرهاب، والوساوس القهرية. وتبين المؤلفة كذلك كيف يمكن لمخاوف مثل: الخوف من المستقبل والفشل والفراق والفقدان أن يكون لها أكبر الأثر على حياتنا.

وبعد عرضها للكيفية التي يتطور بها الخوف، توضح «بيفر» طرقاً نستطيع من خلالها قهر مخاوفنا والتغلب عليها دون الرجوع إلى أخصائي منها تقنيات الاسترخاء والتنفس، البرمجة اللغوية العصبية، التخيل، التفكير الإيجابي، التحليل بالتنويم المغناطيسي، التغذية.

علي مولا

